

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 51 «Белоснежка»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 6 от 31.08 2022 г.

Утверждаю
Заведующий МДОУ
№ 51 «Белоснежка»
Седунова /Г.В. Седунова/



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2022-2023 учебный год**

Инструктор по физической культуре:

Согласовано Председатель ПК
Дмитриева /И.В. Дмитриева/
31.08. 2022 г.

Вологда
2022

Содержание.

Раздел		№ стр.
1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	
1.1.1	Нормативно-правовая база разработки программы	
1.1.2	Актуальность	
1.1.3	Цели, задачи и принципы формирования Программы	
1.1.4	Контингент детей и характеристика особенностей их развития	
1.2	Планируемые результаты освоения образовательной программы	
2.	Содержательный раздел	
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»	
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	
2.3	Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей	
2.4	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
2.5	Особенности взаимодействия с педагогами ДОУ	
3.	Организационный раздел	
3.1	Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении, в том числе проектирование образовательного процесса	
3.2	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	
3.3	Организация развивающей предметно-пространственной среды	
3.4	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	
	Приложение 1	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 51 «Белоснежка» для реализации в 2022-2023 учебном году.

Настоящая Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в группах дошкольного образовательного учреждения по образовательной области «Физическое развитие».

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги. Программа предусмотрена для освоения детьми в возрасте 1-7 лет в группах общеразвивающей направленности. При необходимости может быть адаптирована для освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Программа реализуется на государственном (русском) языке Российской Федерации.

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Программа разработана с учетом концептуальных положений комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, инновационной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Т.Е. Вераксы, региональных особенностей Вологодской области (социально-педагогическая технология «Моя родина - Вологодчина»); образовательных потребностей и запросов воспитанников, а также их родителей (законных представителей).

1.1.1 Нормативно-правовая база для разработки Программы

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- 2) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 3) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан Пин 21.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- 4) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014.
- 5) Комментарий Минобрнауки России к федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249.
- 6) Устав Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 51 «Белоснежка»
- 7) Основные локальные акты учреждения.

1.1.2 Актуальность

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

1.1.3 Цель, задачи и принципы формирования программы

Цель: создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, развития физической культуры, формирования потребности в здоровом образе жизни дошкольников с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- способствовать развитию физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- организовать накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- обеспечить формирование простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте; начальных представлений о здоровом образе жизни;
- создать условия для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.), формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- содействовать воспитанию культурно-гигиенических навыков, потребности в здоровом образе жизни, формированию культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы по возрастным группам

<i>Третий год жизни</i>	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
1. Содействовать гармоничному развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенно ходить, ползать.	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного,	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и

<p>3.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>4.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>основных движений, общеразвивающих упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>3.Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</p> <p>-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</p> <p>- развивать творчество и инициативу, добываясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
--	--	--	---	--

Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.4 Контингент детей и характеристика особенностей их развития.

Контингент воспитанников составляют дети в возрасте от 1 до 7 лет в количестве 197 человек.

Возрастные группы	Возраст	Количество групп	Количество детей
-------------------	---------	------------------	------------------

2 группа раннего возраста	1-3 лет	1	
1 младшая	2 – 3 лет	2	
2 младшая	3 – 4 года	1	
Средние	4 – 5 лет	1	
Старшие	5 – 6 лет	1	
Подготовительные к школе	6 – 7 лет	1	

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 1-2 лет:

Характерной особенностью детей в первые годы жизни является бурный темп их психического и физического развития. Начинают овладевать предметной деятельностью, основными движениями. Организм маленького ребенка характеризуется функциональной незрелостью. Приспособляемость к изменяющимся условиям среды, в частности температурным колебаниям, несовершенна, вследствие чего дети подвержены простудными заболеваниями. К началу второго года дети овладевают действиями подражательного характера. Специфичность проявления нервных процессов у ребенка являются: легкость выработки условных рефлексов, но при этом же- сложность их изменения; повышенная эмоциональная возбудимость; сложность переключения процессов возбуждения и торможения; повышенная эмоциональная утомляемость.

Развитие детей раннего возраста имеет свою неповторимую специфику, что выражается в тесной взаимосвязи физических и психологических компонентов.

Возрастные и индивидуальные особенностей детей 2-3 лет:

На третьем году жизни дети становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. В ходе совместной с взрослым деятельности развиваются и совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, понимание речи, что позволяет детям выполнять ряд заданий педагога. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, она проявляется в таких качествах как: чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как отдельного человека, формируется образ Я.

Возрастные особенности детей 3 – 4 лет:

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Под влиянием общения происходят большие изменения в развитии речи: значительно увеличивается запас слов, совершенствуется грамматический строй речи. Появляются элементарные высказывания об окружающем. При этом дети пользуются не только простыми, но и сложными предложениями.

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Воспитатель поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов.

Особое внимание уделяется ознакомлению детей с разнообразными способами обследования формы, цвета, величины и других признаков предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник).

На четвертом году жизни развивается интерес к общению со сверстниками. Взаимоотношения между детьми возникают на основе интереса к действиям с

привлекательными предметами. Игрушками. Эти действия постепенно приобретают совместный, взаимозависимый характер. Игра – любимая деятельность младших дошкольников. Дети активно овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения.

Младшие дошкольники усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения.

Младшие дошкольники – это в первую очередь «деятели». А не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития.

Возрастные особенности детей 4-5 лет:

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей 5-7 лет:

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные (ключевые) характеристики развития личности ребенка.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке; не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей; не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей; не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Целевые ориентиры представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые указаны в Основной общеобразовательной программе ДОУ. Освоение основной общеобразовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников. Результативность освоения данной Программы проводится в форме оценки индивидуального развития детей, результаты которой используются для оптимизации образовательной работы дошкольниками и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности. Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития:

Группа раннего возраста:

- Ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течении 30-40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед).
- Воспроизводит простые движения по показу взрослого.
- Охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым.
- Получает удовольствие от процесса выполнения движений.

Первая младшая группа:

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- С большим желанием выступает в общении с воспитателем и другими детьми при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям. Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вторая младшая группа:

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессе умывания.

Средняя группа:

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата,

потребность в двигательной активности.

- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Старшая группа:

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения

Подготовительная группа:

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Планируемые итоговые результаты освоения Вариативной части Программы - технологии «Моя родина - Вологодчина» (целевые ориентиры для детей 6—7 лет):

- имеет первичные представления о родном городе, крае, (ближайшем социуме);
- знает государственную символику родного города, края;
- имеет представление о карте родного города, края;
- знает представителей растительного и животного мира области;
- знаком с «Красной книгой» Вологодской области;
- имеет первичные представления об истории города, родного края, его людях;
- имеет знания об архитектуре Вологодской области, ее особенностях;
- называет музеи, театры и другие учреждения культуры родного города и их назначение;
- знаком с жанрами народного творчества родного края (сказки, песенки, заклички, хороводы, пословицы, поговорки, игры);
- узнает и называет вологодских композиторов, художников, поэтов, писателей и других знаменитых людей Вологодчины; рассказывает об их творчестве;
- проявляет интерес к народному творчеству, узнает и называет изделия народного промысла Вологодской области (кружево, лен и др.).

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность воспитателя нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка. Поэтому результаты достижения цели воспитания представлены в виде двух сводных портретов – выпускника ДОО и гражданина России, окончившего обучение в образовательных организациях (планируемые результаты воспитательной работы прописаны в рабочей программе воспитания МДОУ № 51 «Белоснежка»).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С НАПРАВЛЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Физическое развитие дошкольников предполагает:

- ✓ приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- ✓ формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- ✓ становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- ✓ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Возрастная группа	Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
2 группа раннего возраста (1-2 года)	<p>1. Организовать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности детей.</p> <p>2. Обеспечивать охрану здоровья, правильный гигиенический уход, двигательную активность детей.</p> <p>3. Содействовать своевременному овладению движениями на основе положительного эмоционального общения и совместных действий взрослого с ребенком.</p> <p>4. Развивать сенсорную активность, крупную и тонкую моторику, двигательную координацию.</p> <p>5. Формировать элементарные культурно-гигиенические навыки.</p>	<p>При объяснениях двигательных заданий инструктор показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия, уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Общеразвивающие упражнения заключаются в движениях головы, рук, ног, а также движения туловища из положения тела стоя, сидя, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.</p> <p>Выполнение определенных упражнений в основных движениях - ходьба парами, по кругу, в заданном направлении; «стайкой» за преподавателем; огибая предметы; приставными шагами вперед.</p> <p>Бег за преподавателем и от него; в разных направлениях. Прыжки на двух ногах и месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Активное ползание, лазание: проползание; подползание; перелезание.</p> <p>Катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с преподавателем. Основные движения и другие действия в игровых ситуациях возможно организовать в подвижных играх, игровых упражнениях, преимущественно связанные с ходьбой и бегом.</p> <p><i>Культурно-гигиенические навыки.</i> Формирование культурно-гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользования горшком.</p>
1 младшая (2-3 года)	<p>1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.</p>	<p>Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил подвижных игр. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. На 3-м году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих</p>

	<p>2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.</p> <p>3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.</p> <p>4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.</p> <p>5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.</p>	<p>упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил. По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры. Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.</p>
<p>2 младшая группа (3-4 года)</p>	<p>1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться</p>	<p><u>Двигательная деятельность</u> <u>Порядковые упражнения.</u> Построения и перестроения: свободное, враспынную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу. <u>Основные движения.</u> Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. <u>Подвижные игры.</u> Основные правила в подвижных играх. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие</p>

	<p>при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками</p> <p>5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.</p>	<p>поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p>
<p>Средняя группа (4-5 лет)</p>	<p>1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.</p> <p>3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.</p> <p>4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).</p>	<p><u>Двигательная деятельность.</u></p> <p><u>Порядковые упражнения.</u> Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.</p> <p><u>Основные движения.</u> Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. <u>Подвижные игры:</u> правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг</p>

		<p>друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.</p> <p><u>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.</u> Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p>
<p>Старшая группа (5-6 лет)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). 2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей. 3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях. 4. Развивать творчество в двигательной деятельности. 5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. 6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу. 7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. 8. Формировать 	<p><u>Двигательная деятельность.</u></p> <p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площадке опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги,</p>

	<p>осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.</p> <p>9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.</p> <p>10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.</p>	<p>веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.</p> <p><u>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.</u> Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p>
<p>Подготовительная группа (6-7 лет)</p>	<p>1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.</p> <p>2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.</p> <p>3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>5. Развивать физические качества (силу, гибкость,</p>	<p><u>Двигательная деятельность.</u> Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.</p> <p><u>Основные движения.</u> Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять</p>

	<p>выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p>8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> <p>9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.</p>	<p>на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, ползанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на</p>
--	--	--

		<p>спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки. <u>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.</u> Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</p>
--	--	--

2.2. ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

При реализации программы по физическому воспитанию выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения

ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Способы и направления поддержки детской инициативы и самостоятельности

В ходе реализации образовательных задач Программы осуществляется поддержка инициативы и самостоятельности детей. Детская инициативность и самостоятельность поддерживается в процессе организации различных видов деятельности. Для поддержания интереса детей к занятиям используются игровые приемы и сюрпризные моменты.

В рамках реализации Программы с целью повышения детской мотивации используются следующие виды современных образовательных технологий:

Образовательная технология «Ситуация». Суть образовательной технологии «Ситуация» заключается в организации развивающих ситуаций с детьми на основе использования общекультурных знаний о законах эффективной деятельности с учетом возрастных особенностей дошкольников.

Игровые технологии, существенный признак которых, четко поставленная цель обучения и соответствующие ей педагогические результаты, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной

направленностью. Обучение в форме игры может и должно быть интересным, занимательным, но не развлекательным.

Технологии проектной деятельности, направленные на развитие творческих способностей, самостоятельности в поиске информации, формирование социально-коммуникативных навыков и установок толерантного общения детей со сверстниками и взрослыми в ходе проектов.

Информационно-коммуникативные технологии, направленные на формирование готовности к осуществлению деятельности, основанной на использовании компьютера как одного из средств познания, решения разного рода задач из различных образовательных областей. В образовательном процессе применяются такие средства информационно-коммуникационных технологий, как использование мультимедийных презентации, клипов, видеофильмов, которые дают возможность педагогу выстроить объяснение с использованием видеофрагментов.

Здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление здоровья детей

Кроме того вся деятельность с детьми по образовательной области «Физическое развитие» строится с учетом регионального компонента «Моя родина - Вологодчина», заложенного в ООП ДОУ, «Программы здоровья» на 2020 - 2025 год (разработана коллективом детского сада). Закаливающие процедуры в бассейне проводятся в соответствии с рабочей программой «Плавание».

2.3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

В ДОУ есть дети с ОВЗ и дети-инвалиды.

Содержание и формы работы с детьми с ОВЗ регламентирует адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи и направлены на создание системы комплексной помощи в освоении Программы, их социальную адаптацию в соответствии с условиями, имеющимися в ДОО. На каждого ребенка с ОВЗ составлен индивидуальный образовательный маршрут в соответствии с рекомендациями комиссии, заключением.

Основными принципами содержания и форм работы для ребенка-инвалида являются: соблюдение интересов ребенка, системность, непрерывность, вариативность и рекомендательный характер. На ребенка с инвалидностью составлен индивидуальный образовательный маршрут по освоению образовательной Программы с учетом возрастных и индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей. Весь процесс сопровождения строится в тесном взаимодействии с родителями (законными представителями) ребенка.

2.4 ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Направления взаимодействия педагога с родителями:

- Педагогический мониторинг;
- Педагогическая поддержка;
- Педагогическое образование родителей;
- Совместная деятельность педагогов и родителей.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

РАННИЙ ВОЗРАСТ И МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки,

лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

Перспективный план работы инструктора по физкультуре с родителями

Месяц	Неделя	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год» «Физическая культура и оздоровление»	Родительское собрание(дистанционно) Анкетирование	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
	2	«Летние виды спорта» «Значение режима дня для здоровья ребенка» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Конкурс поделок Участие родителей в конкурсе поделок к областной Спартакиаде по летним видам спорта Консультация	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду Выявить запросы родителей по данному направлению
	3	«Я и моя семья» «Как формировать представления о здоровом образе жизни» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Семейный фотоконкурс Беседа(дистанционно) Консультация(дистанционно)	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды
	4	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «Проведем выходной день с пользой»	Поход в парк Консультация(дистанционно)	Доставить радость общения и единения детям и родителям Повышать интерес детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на

		«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»		даче, на прогулке Познакомить родителей с традиционными средствами профилактики простуды
Октябрь	1	«Прогулка для здоровья» «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период» «Двигательный режим детей 4-5 лет»	Беседа Консультация(дистанционно)	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 4-5 лет
	2	«Утренняя гимнастика» «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» «Мои права»	Консультация(дистанционно) Книги «Права детей» - помощь родителей в изготовлении Конкурс рисунков на спортивную тематику – право на отдых	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
	3	«Представления детей о здоровье и ЗОЖ» «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Беседа (дистанционно)	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре
	4	«Физическое воспитание ребенка в семье» «Мы - спортивная семья»	Консультация, рекомендации(дистанционно) Фотоконкурс	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Ноябрь	1	«Дорожки здоровья» «Игры с мячом»	Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты
	2	«Профилактика ОРЗ и гриппа» «Каким бывает отдых»	Рекомендации Консультация(дистанционно)	Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	3	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация(дистанционно)	Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	4	Игры, в которые играют взрослые и дети» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря	Семинар-практикум(дистанционно) Поздравление осенних	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности

		в домашний уголок здоровья	именинников	
Декабрь	1	«Играем вместе с ребенком» День здоровья «Со спортом мы дружим» «Один дома» «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка»	Беседа, рекомендации(дистанционно) Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения развлечений Консультация, рекомендации(дистанционно)	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома Привлечь родителей к организации проведения мероприятий Пропаганда здорового образа жизни Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	2	«Моя семья – моя радость» «Лыжи для здоровья»	Выставка рисунков с родителями Беседа (дистанционно)	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах
	3	«Зимние забавы» «Игры с обручем» «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»	Спортивный праздник на воздухе Беседа(дистанционно)	Формирование представлений о здоровом образе жизни Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	4	«Русские народные традиции» «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка»	Беседа(дистанционно) Консультация (дистанционно)	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Январь	2	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «На лыжню»	Консультация, рекомендации(дистанционно) Консультация, рекомендации(дистанционно)	Формирование представлений о здоровом образе жизни Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках.
	3	«Моя семья» «Дыхательная гимнастика»	Сбор материала о родословной семьи Знакомство с происхождением имен Консультация(дистанционно)	Привлечь родителей к участию в жизни ДООУ Создать положительную эмоциональную обстановку Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой, релаксации
	4	«Физические упражнения в детском саду и дома» «Зимние виды спорта» «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Консультация(дистанционно) Конкурс рисунков Беседа(дистанционно)	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа жизни Привлечь родителей к формированию интереса детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни
Февраль	1	«День Защитника Отечества»	Праздник физкультурно-	Доставить радость общения детям с родителями

		«Защитники Отечества» «О детской одежде для зимних прогулок» День открытых дверей – «Наша спортивная семья»	музыкальный Фотовыставка Выставка рисунков детей Рекомендации	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности Формирование представлений о здоровом образе жизни Создать положительную эмоциональную обстановку
	2	«Ребенок дома» «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Консультация(диста нционно) Беседа, рекомендации(диста нционно)	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей Помочь родителям оценить эффективность использования физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья детей
	3	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей» «Спортивная семья»	Беседа(дистанционн о) Консультация(диста нционно)	Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	4	«Я люблю свою семью» «Упражнения для развития правильной осанки»	Выставка рисунков Рекомендации	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки
Март	1	«Упражнения для развития правильной осанки»	Консультация(диста нционно)	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей
	2	«Организация физкультурно- оздоровительной работы дома» «Спортивный уголок»	Беседа(дистанционн о) Рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
	3	«Мой мяч» «Роль подвижных игр в оздоровлении детей» «Домашний «стадион»	Консультация(диста нционно) Беседа(дистанционн о) Рекомендации	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни
	4	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ»	Беседа(дистанционн о)	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Апре ль	1	«Зимние прогулки» Неделя здоровья «Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	Консультация (дистанционно) Консультация(диста нционно)	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Пропаганда здорового образа жизни Пропаганда здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
	2	«Люблю тебя, мой край родной» «Физкульт-Ура»	Экскурсия в музей Рекомендации(дист анционно)	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Создать положительную эмоциональную обстановку Познакомить родителей с комплексом

				физических упражнений для формирования ловкости, быстроты Пропаганда здорового образа жизни
	3	Подготовка плакатов для выставки Босиком за здоровьем»	Конкурс Консультация(дистанционно)	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей
	4	«Движение и здоровье» «Красивая осанка» «Развиваем ловкость у детей»	Консультация(дистанционно) Беседа, рекомендации(дистанционно)	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
Май	1	«Спорт, спорт, спорт» «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Фотовыставка Консультация(дистанционно)	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	2	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» «Упражнения для профилактики плоскостопия»	Рекомендации Консультация(дистанционно)	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
	3	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» «Осторожно – Лето» «Закаливание детей в летний период»	Беседа(дистанционно) Консультация(дистанционно)	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
	4	«Наши достижения» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Родительское собрание(дистанционно) Рекомендации	Составление плана работы на следующий год Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях
Июнь	1	День открытых дверей «День защиты детей»	Выставка поделок ко дню защиты детей Подготовка театрализованного представления Физкультурный праздник	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Пропаганда здорового образа жизни Доставить детям радость общения с родителями Повышать интерес детей к физической культуре Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях

2.5 ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПЕДАГОГАМИ ДОУ

Месяц	Формы работы
Сентябрь	1. Проведение совместно с воспитателями групп диагностики физической подготовленности детей. 2. Беседа с воспитателями групп «Гигиеническое значение спортивной формы». 3. «Подвижные игры на улице как средство физического развития».
Октябрь	1. Ознакомить воспитателей с планом праздников и развлечений на учебный год. 2. Беседа «Оформление спортивных уголков в группах»
Ноябрь	1. Консультация «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным игровым упражнениям» 2. Проведение бодрящей гимнастики для воспитателей.
Декабрь	1. Рекомендации «Физкультминутки нам нужны, для здоровья они важны». 2. Консультация для воспитателей «Индивидуальная потребность ребенка в движении» 3. Совместно со старшим воспитателем провести хронометраж физкультурных занятий.
Январь	1. Мастер-класс «Возможности применения и способы использования производственной гимнастики для укрепления здоровья педагога» 2. Семинар-практикум «Подвижные игры в развитии детей дошкольного возраста».
Февраль	2. Ознакомить воспитателей с планом недели здоровья и спорта. 3. Совместная подготовка и проведение музыкально-спортивного развлечения к 23 февраля с воспитателями групп и музыкальным руководителем.
Март	1. «Профилактика плоскостопия» комплексы физических упражнений. 2. Наглядная информация: «Роль релаксационных упражнений для снятия психоэмоционального напряжения». 1. Консультация для воспитателей «Проведение недели здоровья и спорта»
Апрель	1. Совместное проведение Недели здоровья. 2. Консультация «Физические упражнения для самостоятельной тренировки»
Май	1. Тематическое мероприятие для педагогов: «Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!» 2. Выступление на педагогическом совете «Итоги физкультурно-оздоровительной работы за текущий учебный год» - результаты диагностики детей. 3. Семинар-практикум «Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период». 4. С музыкальным руководителем подготовить праздник к Дню защиты детей.

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1) Режим дня.

Режим дня организуется с учетом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной активности в первой и во второй половине дня, строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

В летний период непрерывную образовательную деятельность проводят преимущественно эстетически-оздоровительной направленности. Предпочтение отдается спортивным и подвижным играм, спортивным, музыкальным праздникам, экскурсиям, изобразительной деятельности, увеличивается продолжительность прогулок.

Режим скорректирован с учётом работы учреждения и с учётом климата (тёплого и холодного периода).

В группах дошкольного возраста физкультура проводится 3 раза в неделю - 2 раза в физкультурном зале, 1 раз на улице или в группе в зависимости от погодных условий, в группах раннего возраста занятия по физическому воспитанию проводятся в группе или физкультурном зале по подгруппам 2 раза в неделю.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

2) Организация образовательной деятельности.

Образовательная деятельность с детьми всех возрастных групп осуществляется с учетом санитарных правил и норм, а также возрастных особенностей детей. Все занятия, индивидуальная работа и другие виды деятельности по физическому воспитанию проводятся согласно режиму дня, расписанию НОД, циклограмме деятельности инструктора по физической культуре

Объем учебной нагрузки

Возраст детей	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 - 3 лет	не более 10 минут	3	114
3- 4 лет	не более 15 минут	3	114
4 – 5 лет	не более 20 минут	3	114
5- 6 лет	не более 25 минут	3	114
6 – 7 лет	не более 30 минут	3	114

Расписание непрерывной образовательной деятельности

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8.50-9.00 9.10-9.20 1 младшая № 2	9.00-9.15 2 младшая № 4	8.50-9.00 9.10-9.20 1 младшая № 3	8.50-9.00 9.10-9.20 1 младшая № 2	8.50-9.00 9.10-9.20 1 младшая № 3
9.35-10.00 старшая № 5	9.30-9.50 средняя № 5	9.35-10.00 старшая № 6	9.30-9.45 2 младшая № 4	9.30-9.50 средняя № 5
10.20-10.50 подготовительная № 7		10.30-10.45 2 младшая № 4 (улица)		10.20-10.50 подготовительная № 7
11.20-11.40 Средняя группа № 5 (улица)		11.20-11.50 подготовительная № 7 (улица)		11.20-11.45 старшая № 6 (улица)

Структура непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию (физкультурный зал).

Вводная часть: 1,5 мин. – ранний возраст, 2 младшая группа, 2-3 мин. - средняя группа, 4-5мин. - старшая группа, 4-5мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 7 мин. - ранний возраст, 11 мин. – 2 младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин.- ранний возраст, 2 младшая группа и средняя группа, 2 мин. - старшая группа, 3-4 мин. - подготовительная к школе группа 3-4 мин.

Структура непрерывной образовательной деятельности на улице

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1 мин. – ранний возраст, 1,5 мин. - 2 младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 7 мин- ранний возраст, 11 мин. –2 младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин.- ранний возраст, 2 младшая и средняя группа, 3-4 мин. - старшая группа, подготовительная к школе группа.

Структура утренней гимнастики

Цель: создать бодрое настроение, повысить жизнедеятельность организма, растормозить нервную систему.

Комплекс составляется на 2 недели, но в течение двух недель меняется: темп, ритм, дозировка.

Построение гимнастики:

- 1.Строевые упражнения
- 2.Виды ходьбы в чередовании с бегом
- 3.ОРУ из разных исходных положений: для развития и укрепления мышц плечевого пояса, для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.
- 4.Прыжки (или бег в более интенсивном темпе чем в начале зарядки)
- 5.Ходьба с различным положением рук
- 6.Речевка или песня

Планирование образовательной деятельности с детьми всех возрастных групп осуществляется по принципу комплексно-тематического планирования.

Примерное комплексно-тематическое планирование образовательного процесса на учебный год.

мес яц	нед еля	Ранний возраст (1-3 года)	2 младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6- лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Адаптация детей к условиям ДОО/ мониторинг образовательного процесса						
сентя брь	1	Давайте познакомимся!	Давайте познакомимся!	До свидания, лето! Здравствуй,	До свидания, лето! День знаний.	Мы – самые

				детский сад!		старшие в детском саду. День знаний.
	2	Транспорт	Транспорт. Дорожная безопасность.	Транспорт. Дорожная безопасность.	Транспорт. Дорожная безопасность.	Транспорт. Дорожная безопасность.
	3	Осень в гости к нам пришла (золотая осень)	Осень в гости к нам пришла (золотая осень)	Осень в гости к нам пришла (золотая осень)	Осень в гости к нам пришла. Хлеб – сему голова!	Осень в гости к нам пришла. Хлеб – сему голова!
	4	Фрукты и овощи	Фрукты и овощи	Урожай. Дары осени.	Урожай. Дары осени. В саду, в поле, в огороде.	Урожай. Дары осени. В саду, в поле, в огороде.
	5	Наша группа	Детский сад – страна друзей.	Мой детский сад. Кто работает в детском саду.	Мой детский сад. Кто работает в детском саду.	Труд взрослых в детском саду. День дошкольного работника.
Октябрь	6	Домик для куклы	У кого какой дом	Такие разные дома	Архитектура	Архитектура
	7	Дикие животные	Дикие животные	Лес осенью. Безопасность в природе.	Лес осенью. Безопасность в природе.	Климатические зоны. Животные и растения наших лесов. Безопасность в природе.
	8	Наши пернатые друзья	Наши пернатые друзья	Наши пернатые друзья	Наши пернатые друзья	Наши пернатые друзья
	9	Как я маме помогаю	Все работы хороши	Все работы хороши	Все работы хороши	Все работы хороши
Ноябрь	10	Семья	Семья, детский сад.	Семья. Мой город.	Мой город. Моя страна.	Моя страна. День народного единства
	11	Игрушки	Я и мои друзья.	Я и мои друзья. Всемирный день доброты.	Я и мои друзья. Всемирный день доброты.	Я и мои друзья. Всемирный день доброты.
	12	Незнакомые предметы	Предметы ближайшего окружения. Безопасность в доме.	Предметы ближайшего окружения. Безопасность в доме.	Что из чего. Безопасность в доме.	Что из чего. Безопасность в доме.
	13	В гостях у сказки	В гостях у сказки	Неделя по творчеству В.И. Белова	Неделя по творчеству В.И. Белова	Неделя по творчеству В.И. Белова
	14	Я и моя семья. День матери	Я и моя семья. День матери.	Я и моя семья. День матери.	Я и моя семья. День матери.	Я и моя семья. День матери.
Декабрь	15	Домашние животные	Домашние животные	Домашние животные	Животный мир в произведениях писателей и поэтов	Животный мир в произведениях писателей и поэтов
	16	Здравствуй, зимушка-зима!	Здравствуй, зимушка-зима!	Здравствуй, зимушка-зима!	Здравствуй, зимушка-зима! Зимние виды спорта.	Здравствуй, зимушка-зима! Зимние виды спорта.
	17	Посуда.	Посуда.	Животные и растения жарких стран.	Животные и растения жарких стран.	Климатические зоны. Пустыня. Степь.
	18	Новый год у ворот	Новый год у ворот	Новый год у ворот	Новый год у ворот	Новый год у ворот
Январь	19	День рождения	День рождения детского сада	День рождения детского сада	День рождения детского сада	День рождения детского сада
	20	Звери и птицы зимой	Звери и птицы зимой	Звери и птицы зимой	Звери и птицы зимой	Звери и птицы зимой
	21	Игры и забавы.	Игры и забавы. Народная игрушка	Промыслы родного края	Промыслы родного края	Промыслы родного края
Февраль	22	Одежда и обувь,	Одежда и обувь,	Мой город. Моя	Разные страны	Разные страны мира.

		головные уборы.	головные уборы.	страна.	мира.	
	23	Мебель.	Мебель.	Животные и растения холодных стран.	Животные и растения Крайнего Севера.	Климатические зоны. Тундра. Крайний север.
	24	Русское народное творчество	Русские обычаи, традиции, народные праздники	Русские обычаи, традиции, народные праздники	Русские обычаи, традиции, народные праздники	Русские обычаи, традиции, народные праздники
	25	Я и мой папа.	Я и мой папа.	Я и мой папа.	День защитника Отечества. Армия.	День защитника Отечества. Армия.
Март	26	Здравствуй, весна.	Ранняя весна. Кто как весну встречает.	Ранняя весна. Кто как весну встречает. Труд людей весной	Ранняя весна. Природные сообщества весной. Труд людей весной	Ранняя весна. Природные сообщества весной. Труд людей весной
	27	Мамин праздник.	Мамин праздник.	Мамин праздник.	Международный женский день.	Международный женский день.
	28	Мир вокруг нас	Насекомые	Насекомые	Комнатные растения	Комнатные растения
	29	Течет, течет водичка.	Течет, течет водичка.	Вода и ее обитатели	Вода и ее обитатели	Вода и ее обитатели
	30	Весенние каникулы.	Весенние каникулы.	Весенние каникулы.	Весенние каникулы.	Весенние каникулы.
Апрель	31	Мы растем здоровыми.	Мы растем здоровыми.	Неделя здоровья и спорта.	Неделя здоровья и спорта.	Неделя здоровья и спорта.
	32	Мои друзья	Земля – живая планета.	Земля – живая планета.	Земля – живая планета. Космос.	Земля – живая планета. Космос.
	33	Книжки-малышки	Наш друг – книга.	Наш друг – книга.	Литературная неделя Народный фольклор	Литературная неделя Народный фольклор
	34	Неделя экологических знаний.	Неделя экологических знаний.	Неделя экологических знаний.	Неделя экологических знаний. Всемирный день Земли	Неделя экологических знаний. Всемирный день Земли
Май	35	Кто я? Какой Я?	Кто я? Какой Я?	Я - мальчик, я – девочка.	Этот день Победы.	Этот день Победы.
	36	Наши добрые дела. Я и моя семья.	Наши добрые дела. Я и моя семья.	Наши добрые дела. Международный день семьи.	Наша родина – Россия. Международный день семьи.	Наша родина – Россия. Международный день семьи.
	37	Неделя безопасности дорожного движения.	Неделя безопасности дорожного движения.	Неделя безопасности дорожного движения.	Неделя безопасности дорожного движения.	Неделя безопасности дорожного движения.
	38	Скоро лето. Животный и растительный мир летом	Скоро лето. Животный и растительный мир летом	Скоро лето. Животный и растительный мир летом	Скоро лето. Животный и растительный мир летом	Скоро лето. Животный и растительный мир летом
Мониторинг образовательного процесса						

ЦИКЛОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Инструктора по физической культуре

День недели	Время	Деятельность музыкального руководителя
Понедельник 8.00-14.00	08.00- 8.30 8.30-8.50 8.50-10.50 10.50-11.20 11.20-11.40	Утренняя гимнастика в физкультурном зале. Проветривание физ. зала, подготовка к занятиям. Физкультурные занятия в зале. Проветривание зала, уборка инвентаря. Физкультурные занятия на улице.

	11.40-12.30 12.30-13.00 13.00--14.00	Индивидуальная работа с детьми. Уборка физ. зала, пособий, проветривание, влажная уборка. Работа с документацией.
Вторник 8.00-14.00	08.00-8.30 8.30-9.00 9.00-9.50 9.50-10.00 10.00-11.00 11.00-12.30 12.30-13.00 13.00-14.00	Утренняя гимнастика в физкультурном зале. Проветривание физ. зала, подготовка к занятиям. Физкультурные занятия в зале. Проветривание зала, уборка инвентаря. Индивидуальная работа с детьми Закаливающие процедуры, индивидуальная работа Уборка бассейна, физ. зала, проветривание, влажная уборка. Методический час.
Среда 8.00-14.00	08.00-8.30 8.30-08.50 08.50-10.00 10.00-10.30 10.30-12.00 12.00-13.00 13.00-14.00	Утренняя гимнастика в физкультурном зале. Проветривание физ. зала, подготовка к занятиям. Физкультурные занятия в зале. Проветривание зала, уборка инвентаря. Физкультурные занятия, индивидуальная работа на улице. Работа с документацией Консультирование
Четверг 8.00-14.00	08.00-8.30 8.30-8.50 8.50-9.45 9.45-10.00 10.00-11.00 11.00-12.30 12.30-13.00 13.00-13.30 13.30-14.00	Утренняя гимнастика в физкультурном зале. Проветривание физ. зала, подготовка к занятиям. Физкультурные занятия в зале. Проветривание зала, уборка инвентаря Индивидуальная работа Закаливающие процедуры, индивидуальная работа Разработка сценариев к праздникам и развлечениям. Индивидуальные консультации для родителей. Методическая работа
Пятница 8.00-14.00	08.00-8.30 8.30-8.50 08.50-10.50 10.50-11.20 11.20-12.30 12.30-13.00 13.00-14.00	Утренняя гимнастика в физкультурном зале. Проветривание физ. зала, подготовка к занятиям. Физкультурные занятия в зале. Проветривание зала, уборка инвентаря. Физкультурные занятия, индивидуальная работа на улице. Взаимодействие с педагогами. Оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы.

План физкультурно-оздоровительной работы на 2022-2023 учебный год.

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации
1	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе (в летний период года)
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между НОД	Ежедневно в течение 7-10 минут
1.3	Физкультминутки	Ежедневно, на каждом занятии, по мере необходимости при организации совместной деятельности, длительность до 3 минут
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, 25-30 минут
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, 12-15 минут
1.6	Прогулки, походы, экскурсии	1 раз в неделю в зависимости от возраста детей, 30-40 минут
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно
1.8	Закаливающие процедуры (ходьба по массажным коврикам и др.), дыхательная гимнастика	Ежедневно
1.9	Профилактическая гимнастика	2 раза в неделю (инстр. по физ. культуре)
1.10	Пальчиковая и логоритмическая гимнастика	2 раза в неделю (воспитатели, учитель-логопед)
1.11	Песочная игротерапия	Индивидуальная или подгрупповая (педагог-психолог)

1.12	Плавание	1 раз в неделю, группами, со 2 младшей группы
2	Непрерывная образовательная деятельность	
2.1	По физической культуре	3 раза в неделю (1, 2 – всей группой в зале, 3 – всей группой на воздухе), 10-30 минут в зависимости от возраста
3	Самостоятельная двигательная деятельность	
		Ежедневно под руководством воспитателя на воздухе
4	Физкультурно-массовые мероприятия	
4.1	Неделя здоровья (каникулы), день здоровья	2-3 раза в год
4.2	Физкультурный досуг, развлечение	ежемесячно в зале или на воздухе
4.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	1 – 2 раза в год, внутри детского сада, совместно со сверстниками соседнего учреждения, 30 – 90 минут.
4.4	Игры-соревнования между возрастными группами или учениками начальных классов	1 – 2 раза в год на воздухе или в зале, не менее 60 минут
5	Дополнительное образование	
5.1	Аквааэробика	1 раз в неделю (инструктор по плаванию)
6	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	
6.1	Индивидуальная работа	Определяется педагогами
6.2	НОД с семьями воспитанников	В зале или на воздухе с родителями, педагогами, детьми
6.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещение открытых занятий
7	Спортивные мероприятия вне детского сада	
		Участие в городских мероприятиях вместе с родителями и педагогами

Виды закаливания

Возрастная группа	Виды закаливающих процедур
1 младшая	Ходьба по массажным коврикам, бодрящая гимнастика после дневного сна, воздушные ванны
2 младшая	Ходьба по массажным коврикам, бодрящая гимнастика после дневного сна, умывание прохладной водой, дыхательная гимнастика, воздушные ванны, бассейн
Средняя	Ходьба по массажным коврикам, бодрящая гимнастика после дневного сна, умывание прохладной водой, дыхательная гимнастика, воздушные ванны, бассейн.
Старшая	Ходьба по массажным коврикам, бодрящая гимнастика после дневного сна, умывание прохладной водой, дыхательная гимнастика, воздушные ванны, полоскание рта, бассейн.
Подготовительная	Ходьба по массажным коврикам, бодрящая гимнастика после дневного сна, умывание прохладной водой, дыхательная гимнастика, воздушные ванны, полоскание рта, бассейн.

3.2. ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ, ПРАЗДНИКОВ, МЕРОПРИЯТИЙ

Перспективный план спортивных развлечений и досугов

	Название развлечения	Группа
Сентябрь		
1 неделя	«Здравствуйте, мои друзья»	ранний возраст
2 неделя	Музыкально-спортивное развлечение «Наш друг Светофор»	все группы
3 неделя	«Веселые старты»	средняя
4 неделя	«Витамины наши друзья»	старшая, подготовительная
Октябрь		
1 неделя	«Веселая физкультура»	ранний возраст
2 неделя	«Приключения в заколдованном лесу»	2 младшая
3 неделя	«Путешествие в осенний лес»	средняя
4 неделя	Игры-соревнования «Мы сильные, мы дружные»	старшая, подготовительная
Ноябрь		
1 неделя	«Моя дружная семья»	ранний возраст
2 неделя	«Веселые друзья»	2 младшая
3 неделя	«День за днем мы здоровье бережем»	средняя
4 неделя	«По страницам сказок»	старшая, подготовительная
Декабрь		
1 неделя	«Веселые зайчата»	ранний возраст

2 неделя	«В гостях у зимы» «Физкульт – ура!»	2 младшая старшая, подготовительная
3 неделя	«Чунга-чанга»	средняя
4 неделя		
Январь		
1 неделя	музыкально-спортивное развлечение «Наш любимый детский сад»	все группы
2 неделя	Игры-соревнования «Зимние олимпийские игры»	старшая, подготовительная
3 неделя	Игры-соревнования «Зимние олимпийские игры»	средняя
Февраль		
1 неделя	«Мы мороза не боимся»	ранний возраст
2 неделя	«Мы мороза не боимся»	2 младшая
3 неделя	«День за днем мы здоровье бережем»	средняя
4 неделя	музыкально-спортивное развлечение «Вместе с папой»	все группы
Март		
1 неделя	музыкально-спортивное развлечение «В гости к Масленице»	все группы
2 неделя	Праздник «С Днём 8 марта!»	все группы
3 неделя	«Волшебные превращения»	средняя
4 неделя	«День за днем мы здоровье бережем»	старшая, подготовительная
Апрель		
1 неделя	Музыкально-спортивный праздник «Мы растем здоровыми»	все группы
2 неделя	«Наши любимые игры на природе»	2 младшая
3 неделя	«Страна Спортландия»	средняя
4 неделя	Музыкально-спортивное развлечение «Экологическая сказка»	все группы
Май		
1 неделя	«В гостях у Солнышка»	ранний возраст
2 неделя	«Мама, папа, я - спортивная семья»	2 младшая
3 неделя	музыкально-спортивное развлечение «Приключения Светофорчика»	все группы
4 неделя	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	старшая, подготовительная

3.3 ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале, на спортивной площадке, в группах построена в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, обеспечивает реализацию образовательного потенциала пространства, предоставляет возможности для общения и целенаправленной, разнообразной совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Для анализа предметно – пространственной среды создан модуль образовательной области «Физическое развитие», где учтена интеграция образовательных областей.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

Перечень спортивного оборудования и инвентаря:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
- Скамейки – 6 шт.
- Гимнастические стенки – 4 шт.

- Мешочки для метания (набор 10 шт., 2 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.
- Этажерки для спортивного инвентаря - 3 шт.
- Флажки разноцветные – 50 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
- Комплект мячей-массажеров - 10 шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 6 шт.
- Мяч футбольный – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 2 шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
- Баскетбольное кольцо – 2 шт.
- Обруч пластмассовый диам. 55 см – 2 5 шт.
- Обруч пластмассовый диам. 65 см – 2 5 шт.
- Детские тренажеры – 3 шт. (велотренажер, спортивный тренажер)
- Батут – 1 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -2 шт.

Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; канат; трапеция 1 шт.

- Канат для перетягивания х/б 5 м диам.30мм – 1 шт.
- Ключка с шайбой (комплект) – 4 шт
- Накопитель-сетка для мытья шариков 50*115 см - 2 шт.
- Конус сигнальный – 10 шт.
- Дорожка «Следочки» (3 части) – 2 шт.
- Сетка волейбольная – 1 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.
- Туннель – 2 шт.
- Доска наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.
- Доска наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.

Паспорт РППС физкультурного зала и бассейна в приложении 1.

3.4 ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для работы по Программе в ДОУ в полном объеме имеется программно-методическое обеспечение и литература для реализации образовательной области «Физическое развитие»:

- 1) Физическая культура в детском саду (система работы в средней, старшей, подготовительной группе). Л.И. Пензулаева. «Мозаика-синтез» 2012 г.
- 2) Утренняя гимнастика в детском саду. Т. Е. Харченко. «Мозаика-синтез» 2006 г.
- 3) Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений). Т. Е. Харченко 2009 г. «Детство- пресс»
- 4) Азбука физкультминуток для дошкольников. В. И. Ковалько. «Вако», Москва, 2005г.
- 5) Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. Е. А. Сочеванова.
- 6) «Детство - пресс», Санкт- Петербург, 2006 г.
- 7) «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Е. Р. Железова. «Детство - пресс», Санкт- Петербург, 2013 г.
- 8) Веселая физкультура для детей и их родителей. О. Б. Казина. «Академия развития», Ярославль, 2005 г.
- 9) Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5- 7 лет. Е. Н. Вареник. «Творческий центр», Москва, 2006 г.
- 10) Физкультурная минутка. Е. А. Каралашвили. «Творческий центр», Москва, 2001 г.

- 11) Спортивные праздники и развлечения, под ред. В. Я. Лысовой. «Аркти», Москва, 2000г.
- 12) Спортивные праздники и развлечения в детском саду. З. Ф. Аксенова. «Творческий центр», Москва, 2003г.
- 13) Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. Л. М. Алексеева «Феникс» Ростов- на- Дону», 2005 г.
- 14) Использование тренажеров в детском саду/ Рунова М.А. – М., 2010.
- 15) Двигательная активность ребенка в детском саду/ Рунова М.А. – М., 2000.
- 16) Психогимнастика в детском саду /Алябьева Е.А. – М., 2003.
- 17) Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста / Анисимова М.С., Хабарова Т.В. - СПб: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
- 18) Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ/ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- 19) Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- 20) Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ /Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- 21) Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ / Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- 22) Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет / Анферова В.И. – М. ТЦ Сфера, 2012
- 23) Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет Картушина М.Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2012
- 24) Бодрящая гимнастика для дошкольников Харченко Т.Е. – СПб: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
- 25) Грядкина Т.С. «Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство».СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
- 26) Физическая культура в детском саду, Система работы в подготовительной к школе группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
- 27) Физическая культура в детском саду, Система работы в старшей группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012
- 28) Необычные физкультурные занятия для дошкольников/ Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
- 29) Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников / Савельева Е.А.. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011.
- 30) Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: практическое пособие/ Г.А.Прохорова. – М.: Айрис-пресс, 2010.
- 31) Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет. / Э.Я. Степаненкова. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
- 32) Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. - М., Линка-Пресс, 2002.
- 33) «Са-фи-дансе» / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб., Детство-пресс, 2001.
- 34) «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» / Анисимова М.С. – СПб: «Детство-Пресс» 2012.
- 35) «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» / Кириллова Ю.А. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
- 36) «Подвижные и дидактические игры на прогулке» / Нищева Н.В. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
- 37) «Физкультура для малышей» / Синкевич Е.А. – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
- 38) Физкультура – это радость» / Сивачева Л.Н. – СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003
- 39) Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г.А. Прохорова. – М., Айрис-пресс, 2004.

- 40) Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2004.
- 41) Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д, 2005.
- 42) Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.
- 43) Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004.
- 44) Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет/ Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
- 45) Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет/ Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
- 46) Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В.Я. Лысова. – М., АРКТИ, 2000.
- 47) Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.
- 48) Зеленый огонек здоровья. / Картушина М.Ю. – М., ТЦ Сфера, 2007.
- 49) «Здравствуй!»: оздоровительно-развивающая программа для ДОУ / Лазарев М.Л. – М., Академия здоровья, 2004.
- 50) Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. / Новикова И.М. - М. Мозаика-Синтез, 2010
- 51) Валеология – Бахрам / Зайцев Г.К. –М, 2003
- 52) Школа здорового человека. / Кулик Г.И. – М., 2006
- 53) Как воспитать здорового ребенка. / Алямовская В.Г.- М., ЛИНКА –ПРЕСС, 1993
- 54) Развивающая педагогика оздоровления. / Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. - М., Линка-Пресс, 2000.
- 55) Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. / Гаврючина Л.В.- М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 56) Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников. / Новикова И.М. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
- 57) Беседы о здоровье. / Шорыгина Т.А.- М.: ТЦ Сфера, 2005.
- 58) Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. / Картушина М.Ю. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
- 59) Образовательная область «Здоровье». / Деркунская В.А. – СПб: «Детство-Пресс» ТЦ «Сфера» 2012
- 60) «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия». / Асачева Л.Ф. - СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013

Приложение 1.

Перечень компонентов функционального модуля «Физкультурный зал»

№	Оборудование	Количество	Образовательная область (+/-)				
			ПР	РР	СКР	ХЭР	ФР
1	Приобретение дошкольниками опыта двигательной деятельности (содержание оборудования физкультурного зала, атрибуты для подвижных, спортивных игр, игр малой подвижности, динамических пауз, двигательно-игровых упражнений, утренней гимнастики, атрибуты для развития основных видов движений на улице и др.)						
1.1. Для ходьбы, бега и равновесия	Доска гладкая с зацепами	2	+	-	+	-	+
	Доска с ребристой поверхностью	1	+	-	+	-	+
	Дорожка змейка (канат)	1	+	-	+	-	+
	Куб деревянный (ребро 20 см)	2	+	-	+	-	+
	Прямоугольник деревянный (ребро 5 см)	4	+	-	+	-	+
	Скамейка гимнастическая (высота 15 см)	1	+	-	+	-	+
	Скамейка гимнастическая (высота 20 см)	3	+	-	+	-	+
	Модуль мягкий (комплект из 16 сегментов)	1	+	-	+	-	+
	Спортивный комплекс «Геркулес» (8 предметов)	1	+	-	+	-	+
	Обручи деревянные плоские	8	+	-	+	-	+
1.2. Для прыжков	Батут детский	1	+	+	+	+	+
	Батут «крокодил»	1	+	+	+	+	+
	Дорожка мат	2	+	-	+	-	+
	Мат гимнастический	2	-	-	+	-	+
	Гимнастические наборы: обручи разных размеров, рейки, палки	1	+	+	+	+	+
	Конус с отверстиями	9	-	-	+	-	+
	Подставки с веревкой и резинкой	2	+	-	+	-	+
	Скакалка	15	+	+	+	+	+
1.3. Для катания, бросания, ловли	Кегли	25	+	+	+	+	+
	Мишень навесная	3	+	+	+	+	+
	Мишень горизонтальная	2	+	+	+	+	+
	Мишень горизонтальная деревянная	2	+	+	+	+	+
	Мяч резиновый (диам 10см)	15	+	+	+	+	+
	Мяч (резиновый (диам 15 см)	15	+	+	+	+	+
	Мяч (резиновый (диам 20 см)	25	+	+	+	+	+
	Мяч футбольный	5	+	+	+	+	+
	Мяч баскетбольный	2	+	+	+	+	+
	Мяч волейбольный	8	+	+	+	+	+
Мяч набивной(1 кг)	15	+	+	+	+	+	
1.4. Дуги	Дуга большая(в 50 см)	4	+	+	+	+	+
	Дуга малая	1	+	+	+	+	+
	Дуга круглая	1	+	+	+	+	+

	Канат (230 см)	1	+	+	+	+	+
	Лестница деревянная с зацепами	2	+	+	+	+	+
	Стенка гимнастическая металлическая (4 секции)	1	+	+	+	+	+
	Туннель	2	+	+	+	+	+
	Поролоновые квадраты	2	+	+	+	+	+
	Ребристая пластмассовая дорожка	1	+	+	+	+	+
1.5. Для общеразвивающих упражнений	Гантели (50гр, 100 гр, 500 гр, 1 кг)	30	+	+	+	+	+
	Гимнастические палки	30	+	+	+	+	+
	Веревочки плетеные (50 см)	24	+	+	+	+	+
	Ленточки атласные (40 см)	24	+	+	+	+	+
	Кольца пластмассовые (д 24 см)	24	+	+	+	+	+
	Кубики разных размеров	30	+	+	+	+	+
	Обручи (д 40-60 см)	60	+	+	+	+	+
	Мячи разных размеров	60	+	+	+	+	+
	Мешочки с песком (100, 200 гр)	20	+	+	+	+	+
	Степ-платформы деревянные	25	+	+	+	+	+
	Флажки	60	+	+	+	+	+
Платочки	10	+	+	+	+	+	
2	Становление ценностей здорового образа жизни (массажеры для рук, атрибуты для развития моторики, массажные коврики, дидактические игры, информация и иллюстрированный материал о здоровом образе жизни (виды закаливания, правильное питание); по формированию представлений о спорте и олимпийского движения; дидактические игры; индивидуальные расчески, стаканчики для полоскания рта)						
2.1. Для массажа	Массажные коврики	9	+	+	+	+	+
	Фитболы	8	+	+	+	+	+
	Пластмассовые шары	20	+	+	+	+	+
	Массажер ручной	5	+	+	+	+	+
2.2. Для вспомогательной деятельности	Велотренажер	1	+	+	+	+	+
	Скамейка для жима со штангой	1	+	+	+	+	+
	Сетка волейбольная	1	+	+	+	+	+
	Пирамиды	6	+	+	+	+	+
	Конусы	9	+	+	+	+	+
	Набор иллюстраций «Зимние и летние виды спорта»	1	+	+	+	+	+
	Кольца баскетбольные	2	+	+	+	+	+
	Музыкальный центр	1	+	+	+	+	+
	Фортепиано	1	+	+	+	+	+
	Набор игры «Городок»	1	+	+	+	+	+
	Колесико для пресса	2	+	+	+	+	+
	Возжи пластмассовые	5	+	+	+	+	+
Фризби	3	+	+	+	+	+	
2.3. Виды закаливания	Ходьба по массажной дорожке		+	+	+	+	+
	Воздушные ванны		+	+	+	+	+
	Дыхательная гимнастика		+	+	+	+	+
	Умывание прохладной водой после сна		+	+	+	+	+

	Ходьба босиком		+	+	+	+	+
	Мытье рук холодной водой		+	+	+	+	+
	Полоскание рта		+	+	+	+	+
3	Методическое организационное обеспечение (картотеки гимнастик: утренней, после сна, дыхательной, для глаз, пальчиковой, физ.минутки; подвижные игры; методические пособия для организации занятий, конспекты непосредственной образовательной деятельности на улице, планирование физкультурно-оздоровительной работы, видео-, мультимедиа- и др. материалы- ИКТ)						
3.1	Комплексно-тематическое планирование НОД	1	+	+	+	+	+
	Подготовительная группа	1	+	+	+	+	+
	Старшая группа	1	+	+	+	+	+
	Средняя группа	1	+	+	+	+	+
	Вторая младшая группа	1	+	+	+	+	+
3.2	Комплексы утренних гимнастик для всех возрастов (на весь год)	1	+	+	+	+	+
3.3	Картотека подвижных игр на все возраста	1	+	+	+	+	+
3.4	Картотека дыхательных гимнастик	1	+	+	+	+	+
3.5	Картотека физкультминуток	1	+	+	+	+	+
3.6	Картотека бодрящей гимнастики после сна	1	+	+	+	+	+
3.7	Презентации по физкультуре	2	+	+	+	+	+
4	Взаимодействие с родителями (стенды, папки-передвижки и т.п., информация по организации развивающей предметной среды в семье, по вопросам организации оптимального двигательного режима в семье, по приобщению детей к здоровому образу жизни)						
4.1	Стенд «Занимательная физкультура»	1	+	+	+	+	+
4.2	Папки-передвижки	1	+	+	+	+	+
4.3	Годовой план работы с родителями	1	+	+	+	+	+
4.4	Совместные спортивные мероприятия	10	+	+	+	+	+

Перечень компонентов функционального модуля «Бассейн»

№	Оборудование	Количество	Образовательная область (+/-)				
			ПР	РР	СКР	ХЭР	ФР
1	Материалы, оборудование, инвентарь						
	Доска для плавания	16	-	-	-	-	+
	Комплект тонущих игрушек	1	-	-	+	-	+
	Круги для плавания	11	-	-	-	-	+
	Плавающие игрушки	2	+	-	+	-	+

	Ласты (пара)	4	+	-	+	-	+
	Плавающий обруч	2	-	-	+	-	+
	Нарукавники(пара)	4	+	-	+	-	+
	Надувные жилеты	2	+	-	+	-	+
	Термометр для воздуха	1	-	-	-	-	-
	Термометр для воды	1	-	-	-	-	-
	Надувные мячи	5	-	-	+	-	+
	Свисток	1	-	-	+	-	+
	Камешки тонущие для ныряния	50	+	-	+	-	+
	Разделительные дорожки	2	-	-	-	-	+
	Самодельные нетонущие игрушки	57	+	-	+	-	+
	Гимнастические палки	13	+	+	+	+	+
2	Методическое и организационное обеспечение (картотеки разминок, игр; методические пособия для организации занятий, конспекты непосредственно образовательной деятельности, планирование физкультурно-оздоровительной работы, видео-, мультимедиа- и др. материалы- ИКТ)						
1.	Комплексно-тематическое планирование НОД: Подготовительная группа Старшая группа Средняя группа Вторая младшая группа	1 1 1 1					+
2.	Картотека подвижных игр в воде	1	+	+	+	+	+
3.	Картотека комплексов упражнений в воде	1	-	-	-	-	+
4.	Картотека комплексов упражнений на суше	1	-	-	-	-	+
3	Взаимодействие с родителями (стенды, папки-передвижки и т.п., информация по организации развивающей предметной среды в семье, по вопросам организации оптимального двигательного режима в семье, по приобщению детей к здоровому образу жизни)						
4.1	Стенд «Занимательная физкультура	1	+	+	+	+	+
4.2	Папки-передвижки: «Советы инструктора по физкультуре»	1	+	-	+	-	+
4.3	Консультации для родителей	3	-	-	-	-	+