

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №5 «Рябинка»

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

«27» августа 2020г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МАДОУ Детский сад №5 «Рябинка»

 Калачева Н.П.



Детский сад № 5 «27» августа 2020г.

Приказ № 136

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Составитель:

Кравченко С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.2.	Планируемые результаты	14

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	19
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	23
2.3.	Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей	57
2.4	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	58
2.5	Способы и направления поддержки детской инициативы	61
2.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	62
2.7.	Иные характеристики содержания Программы	

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.	Материально-техническое обеспечение	67
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	67
3.3.	Режим дня	71
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников	74
3.5.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	77

ПРИЛОЖЕНИЯ

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре (далее Программа) составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №5 «Рябинка» (далее Учреждения) и положением о рабочей программе педагога Учреждения, с учетом региональных особенностей Кемеровской области, образовательных потребностей и запросов воспитанников, а также их родителей (законных представителей).

Программа предназначена для работы с детьми от 1,5 лет до 7 лет по образовательной области «Физическое развитие» в общеразвивающих и комбинированных группах (с тяжелыми нарушениями речи).

Срок реализации программы – 5 лет.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Законом Кемеровской области от 05.07.2013 № 86-ОЗ «Об образовании»,
- Приказом Минорбнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО),
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций",
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038),
- Положением об основной образовательной программе дошкольного образования ДООУ,

- Прочими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДООУ Федерального, регионального, муниципального уровня.

1.1.1. Цели и задачи программы

Основной **целью** Программы является всестороннее развитие физических качеств ребёнка, а также развитие предпосылок учебной деятельности и обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи реализации Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение образования и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

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

В основе реализации основной образовательной программы лежит культурно-исторический и системно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *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 осознанности и активности*, направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм и предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества.

- *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*.

- *Принцип повторения*, предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании 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.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка от рождения до школы. Этот материал поможет педагогу лучше понять закономерности детского развития и ставить задачи, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям детей.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 1,5-3 лет (группа раннего возраста)

Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию. Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями.

В этой группе проводятся два занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

- **Общеразвивающие упражнения** дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

- **Основные движения:**

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Подвижные игры Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений. С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

***Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы
(от 3 до 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.

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

В этом возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что *прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием*. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому *задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, выказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий*. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности с взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 до 4 лет

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
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.

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.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 4 до 5 лет

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и 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.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 5 до 6 лет

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, 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.

3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности; сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях; важности охраны органов чувств (зрения, слуха); некоторых

приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина); о правилах поведения в обществе в случае заболевания: при кашле, чихании прикрывать рот платком; отворачиваться; не пользоваться общей посудой с заболевшим; о некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.)

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. *Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.*

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому *постоянный контроль взрослого за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.*

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. *Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.*

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику и другие упражнения направленные на укрепление мышц кистей рук.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 6 до 7 лет

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться точного, энергичного и 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;

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
 3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
 4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании воспитанников.

1.2. Планируемые результаты

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка 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.

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

- ✓ двигательные умения и навыки.
- ✓ двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- ✓ навыки здорового образа жизни.

2-я младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Физическое развитие

В области физического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни;
- развития различных видов двигательной активности;
- формирования навыков безопасного поведения.

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни

Взрослые организуют правильный режим дня, приучают детей к соблюдению правил личной гигиены, в доступной форме объясняют, что полезно и что вредно для здоровья.

В сфере развития различных видов двигательной активности

Взрослые организую пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений ДООУ, так и на внешней ее территории (горки, качели и т. п.) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводят подвижные игры, способствуя получению детьми радости от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, правильной осанки. Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.

Этот раздел программы реализуется программой «Физическая культура для малышей» (автор С.Я.Лайзане) для детей от 1,5 до 3 лет

Основные задачи программы:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей;
- развивать потребность у детей в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Основными методами выступают:

- игровые упражнения;
- подвижные игры;

выполнение физических упражнений.

Планируемые результаты:

- сформировать в соответствии с возрастом координацию движений;
- сформировать положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- уметь бегать, ходить, не наталкиваясь друг на друга;
- сохранять равновесие;
- уметь реагировать на сигнал, переключаться с одного движения на другое;
- уметь ползать на четвереньках, спрыгивать с высоты и подпрыгивать.

В сфере формирования навыков безопасного поведения

Взрослые создают в ДОУ безопасную среду, а также предостерегают детей от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Требования безопасности не должны реализовываться за счет подавления детской активности и препятствования деятельному исследованию мира.

Содержание коррекционной работы в образовательной области «Физическое развитие» см. примерную основную образовательную программу дошкольного образования «Радуга» под ред. С.Г.Якобсон, Т.И.Гризик, Е.В.Соловьевой, Е.А.Екжановой (<http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/Raduga.pdf>) стр. 200

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей:

- Гармоничное физическое развитие.
- Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- Формирование основ здорового образа жизни.

Достижение целей возможно путем решения следующих задач:

Оздоровительные:

Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
Повышение работоспособности и закаливание,

Образовательные:

Формирование двигательных умений и навыков;
Развитие физических качеств;

Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

Разностороннее гармоничное развитие (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие»

Направление	Деятельность
Приобретение опыта двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • связанная с выполнением упражнений; • направленная 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; • связанная с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	<ul style="list-style-type: none"> • овладение подвижными играми с правилами
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами	<ul style="list-style-type: none"> • питание; • двигательный режим, закаливание; • формирование полезных привычек, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта

Психологическая безопасность

Комфортная организация режимных моментов	Оптимальный двигательный режим	Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок

Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми	Целесообразность применения приемов и методов	Использование приемов релаксации в режиме дня
---	---	---

- Оздоровительная направленность образовательного процесса.
- Учет гигиенических требований.
- Создание условий для оздоровительных режимов.
- Бережное отношение к нервной системе ребенка.
- Учет индивидуальных особенностей и интересов ребенка.
- Представление ребенку свободы выбора.
- Создание условий для самореализации.
- Ориентация на зону ближайшего развития.

Виды здоровьесберегающих технологий

Технология	Совместная деятельность детей и взрослых	Взаимодействие с родителями
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Подвижные и спортивные игры Ритмопластика Динамические паузы Релаксация Гимнастики (зрительная, дыхательная, пальчиковая, после сна)	Консультации (индивидуальные, групповые) Практикумы по освоению различных видов гимнастик, массажа.
Технологии обучения здоровому образу жизни	НОД Проблемно-игровые занятия Игры-занятия из серии «Здоровье» Самомассаж Коммуникативные игры	

Коррекционные технологии	Технологии музыкального воздействия Сказкотерапия Цветотерапия Психогимнастика Фонетическая ритмика	
--------------------------	---	--

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Формы реализации Программы (организационные формы) — это внешнее выражение согласованной деятельности педагога и воспитанников, осуществляемой в определенном порядке и режиме. Они имеют социальную обусловленность, возникают и совершенствуются в связи с развитием дидактических систем.

Способы реализации Программы:

Методы реализации Программы — это способ совместной деятельности педагога и воспитанников, в результате которой происходит передача знаний, а так же умений и навыков

Средства реализации Программы (средства обучения) – это материальные объекты и предметы естественной природы, а также искусственно созданные человеком, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителей учебной информации и инструмента деятельности педагога и учащихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

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 и 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 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:

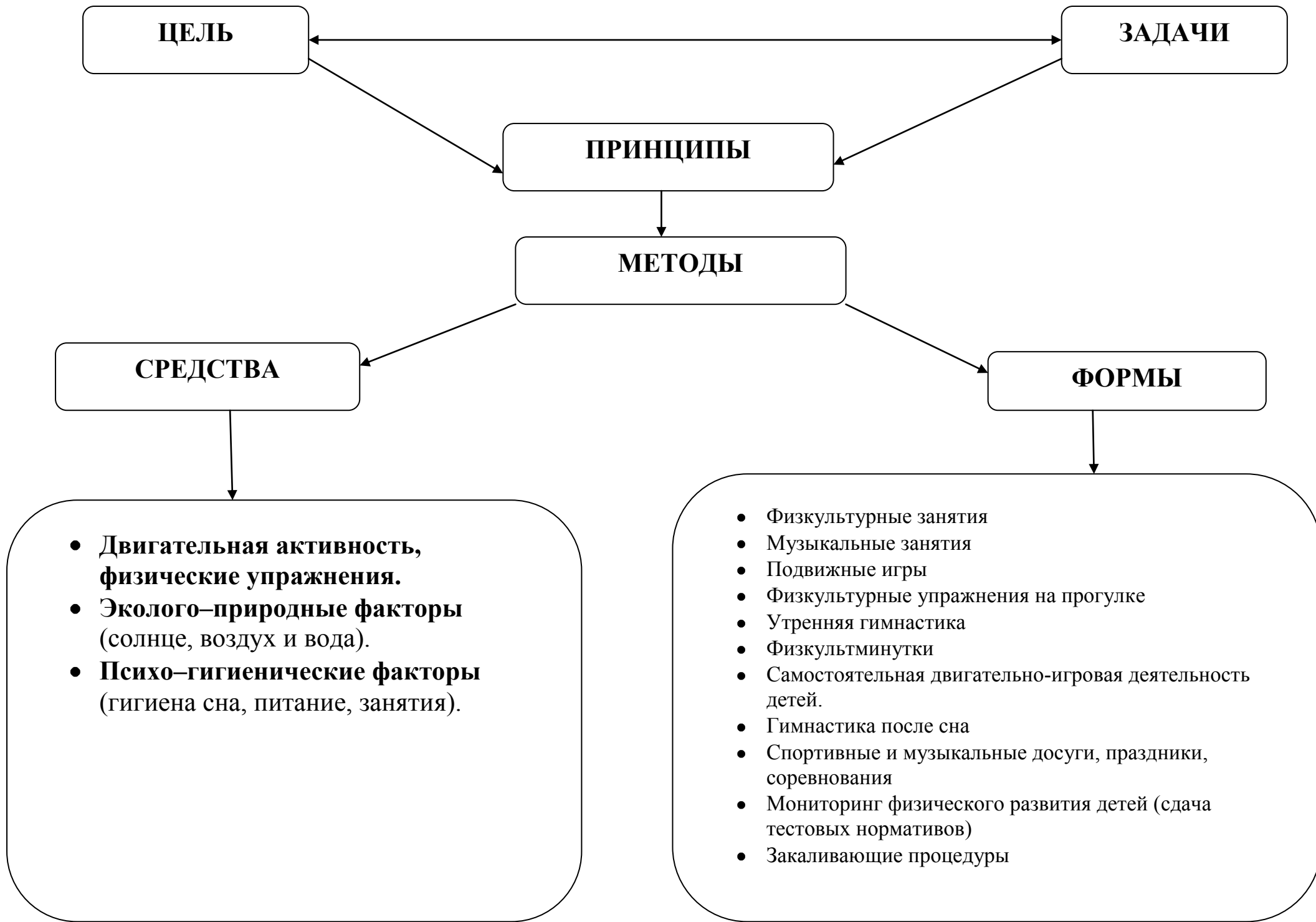
- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду. Информировуют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.



ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

ПРИНЦИПЫ

МЕТОДЫ

СРЕДСТВА

ФОРМЫ

- **Двигательная активность, физические упражнения.**
- **Эколого-природные факторы** (солнце, воздух и вода).
- **Психо-гигиенические факторы** (гигиена сна, питание, занятия).

- Физкультурные занятия
- Музыкальные занятия
- Подвижные игры
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Утренняя гимнастика
- Физкультминутки
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
- Гимнастика после сна
- Спортивные и музыкальные досуги, праздники, соревнования
- Мониторинг физического развития детей (сдача тестовых нормативов)
- Закаливающие процедуры

ЦЕЛЬ

ЗАДАЧИ

ПРИНЦИПЫ

СРЕДСТВА

Гигиенические факторы

- Режим дня, занятий, сна, бодрствования, прогулок
- Система рационального питания
- Гигиена одежды, обуви
- Санитарное состояние помещений детского сада, чистота элементов предметно – развивающей среды.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции, регуляции обменных процессов, приспособительных функций организма.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Содержание физического упражнения

- Двигательные действия
- Процессы, которые происходят в функциональных системах организма в ходе упражнения, определяя его воздействие.

Техника физического упражнения

Способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача

Форма физических упражнений

- Внешняя структура (соотношение, пространственных, временных, динамических параметров движения)
- Внутренняя структура (взаимосвязь различных процессов в организме во время выполнения упражнения)

Общие дидактические наглядные:

- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).
- Тактильно- мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные (словесные):

- Объяснение, пояснение, указания.
- Подача команд, распоряжений, сигналов.
- Вопросы к детям.
- Образный сюжетный рассказ, беседы.
- Словесная инструкция.

Практические:

- Повторения упражнений без изменений и с изменениями.
- Проведение упражнений в игровой форме.
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

МЕТОДЫ

Метод творческих заданий

Информационно-рецептивный:

Характеризуется взаимосвязанностью действий педагога и ребенка.

Метод проблемного обучения:

Предусматривает постановку перед ребенком проблемы и предоставление ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий.

Репродуктивный:

Предусматривает воспроизведение ребенком продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ТЕХНОЛОГИЯ - научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

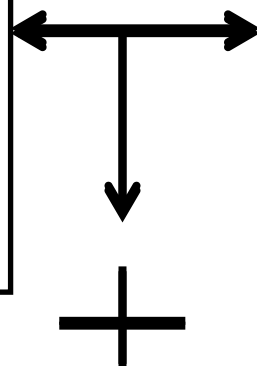
Здоровье сберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

«Медико – профилактические технологии»:

- Организация мониторинга здоровья дошкольников;
- Организация контроля питания;
- Физическое развитие дошкольников;
- Закаливание;
- Организация профилактических мероприятий;
- Организация обеспечения требований СанПиНов;
- Организация здоровьесберегающей среды.

«Медико – профилактические технологии»:

- Развитие физических качеств, двигательной активности;
- Становление физической культуры детей;
- Дыхательная гимнастика;
- Массаж и самомассаж;
- Профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.



Психологическая безопасность

Комфортная организация режимных моментов

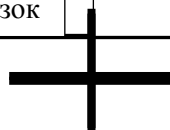
Оптимальный двигательный режим

Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок

Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми

Целесообразность в применении приемов и методов

Использование приемов релаксации в режиме дня



Психологическая безопасность

Создание условий для самореализации

Учет гигиенических требований

Бережное отношение к нервной системе ребенка

Учет индивидуальных особенностей и интересов детей

Предоставление ребенку свободы выбора

Создание условий для оздоровительных режимов

Ориентация на зону ближайшего развития

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Фитбол – гимнастика;
- Ритмопластика;
- Динамическая пауза;
- Подвижные спортивные игры;
- Релаксация;
- Различные гимнастики

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Физкультурные занятия;
- Проблемно – игровые занятия;
- Коммуникативные занятия;
- Самомассаж;
- Динамические паузы;
- Подвижные и спортивные игры;
- Релаксация;
- Различные занятия

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

```
graph TD; A[КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР] --> B[По возрасту]; A --> C[По степени подвижности ребенка: <br/>• Игры с малой подвижностью; <br/>• Игры со средней подвижностью; <br/>• Игры с большой подвижностью;]; A --> D[По содержанию: <br/>• Игры с правилами сюжетные и <br/>бессюжетные; <br/>• Спортивные игры (баскетбол, городки, <br/>бадминтон, настольный теннис, хоккей, <br/>футбол).]; A --> E[По видам движений: <br/>• Игры с бегом; <br/>• Игры с мячом (в том числе с метанием); <br/>• Игры с прыжками; <br/>• Игры с упражнениями на равновесия; <br/>• Игры с лазанием и ползанием.];
```

По возрасту

По степени подвижности ребенка:

- Игры с малой подвижностью;
- Игры со средней подвижностью;
- Игры с большой подвижностью;

По содержанию:

- Игры с правилами сюжетные и бессюжетные;
- Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

По видам движений:

- Игры с бегом;
- Игры с мячом (в том числе с метанием);
- Игры с прыжками;
- Игры с упражнениями на равновесия;
- Игры с лазанием и ползанием.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО И УСЛОВИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

ПОДВИЖНАЯ ИГРА ЯВЛЯЕТСЯ УПРАЖНЕНИЕМ, ПОСРЕДСТВОМ КОТОРОГО РЕБЕНОК ГОТОВИТСЯ К ЖИЗНИ (П.Ф.Лесгафт)

Развитие физических возможностей:

- Упражнение ребенка в различных движениях (в беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.)

Развитие умственных способностей:

- Приобретение навыков действий в соответствии с правилами;
- Умение осознанно действовать в соответствии меняющейся ситуации;
- Активизация памяти, внимания, мышления, воображения.

Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества:

- Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим правилам;
- Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать поступки.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

УСИЛЕНИЕ ЭФФЕКТА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ

БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО
ДВИЖЕНИЙ

АКТИВИЗАЦИЯ ДЫХАНИЯ,
КРОВООБРАЩЕНИЯ, ОБМЕННЫХ
ПРОЦЕССОВ

БЛАГОТВОРНОЕ
ВЛИЯНИЕ НА
ПСИХИЧЕСКУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Вторая младшая группа

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; приучать действовать совместно;
- формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;
- развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений; - вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;
- развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
- закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучать хвату за перекладину во время лазанья;
- закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физического совершенствовании:

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;
- развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
- развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
- развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх;

- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
- организовывать подвижные игры с правилами;
- поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная; на носках; с высоким подниманием колена; в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу; змейкой (между предметами); врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Катание, бросание, ловля, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Катание на велосипеде	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
С подлезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»
На ориентировку в пространстве	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

***Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки;
- осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода);
- обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание;
- приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде;
- обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- совершенствовать культурно-гигиенические навыки;
- формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания;
- приучать детей следить за своим внешним видом;
- продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;

•формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

•развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;

•дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;

•дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;

•познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;

•дать представление о необходимости закаливания;

•дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

•воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей;

•формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;

•формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Возрастная группа - II младшая

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> • игры-занятия по физкультуре; • физкультурный досуг; • НОД на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя, пальчиковая гимнастики, гимнастика после сна, физкультминутки; • в процессе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями; • подвижные игры; • закаливающие процедуры; 	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры; • рассматривание тематических альбомов; • настольные игры; • самостоятельная деятельность детей в центрах физической культуры; • хороводные игры; • спортивные игры 	<ul style="list-style-type: none"> • участие родителей в спортивных праздниках; • практикум по освоению подвижных игр

	•коррекционные упражнения	и упражнения на прогулке	
--	---------------------------	--------------------------	--

Средняя группа

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- формировать правильную осанку;
- закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног;
- развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- приучать к выполнению действий по сигналу; упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения;
- закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы;
- развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве; в прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- формировать умение прыгать через короткую скакалку;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость;
- продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;
- закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках;

- продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;
- развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;
- приучать к выполнению действий по сигналу;
- развивать во всех формах организации двигательной деятельности у детей организованность,
- самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под

	веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 23 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Катание, бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору
Скольжение	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.
Игры на лыжах	«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
Катание на велосипеде	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
С бросанием и ловлей	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

С ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
На ориентировку в пространстве, на внимание	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору» и др.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций;
- осуществлять закаливающие процедуры с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода);
- обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня;
- организовывать и проводить различные подвижные игры;

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом;
- воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
 - закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком, приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком;
 - совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека;
- дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
 - воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
 - расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
 - познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь»;

- формировать умение обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- воспитывать потребность быть здоровым;
- продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Возрастная группа – средняя

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> • игры-занятия по физкультуре; • НОД на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности; • праздники и физкультурные досуги; 	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя, пальчиковая, гимнастики, гимнастика после сна, физкультминутки; • закаливающие процедуры; • в процессе прогулок индивидуальная работа по овладению основных движений; • подвижные игры (на овладение, закрепления основных видов движения и основных физических качеств); • деятельность детей в центрах физической активности • беседы о видах спорта, спортивных играх, спортсменах. 	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры; • настольно печатные игры; • рассматривание альбомов и иллюстраций; • спортивные игры и упражнения на прогулке 	<ul style="list-style-type: none"> • участие родителей в спортивных соревнованиях, праздниках

Старшая группа

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться,
- отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве;
- знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений;
- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны;
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год – физкультурные праздники длительностью до 1 часа;
- привлекать дошкольников во время физкультурных досугов и праздников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через

	длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные упражнения.	
Катание на санках	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.
Игры на лыжах	«Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с

	воспитателем.
Подвижные игры	
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы - веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С метанием и ловлей	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С ползанием и лазаньем	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями;

- приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;

- закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель;

- продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
 - обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»);
 - расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
 - показывать зависимость здоровья человека от правильного питания;
 - расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
 - дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);
- воспитывать сочувствие к болеющим;
- учить характеризовать свое самочувствие;
 - раскрыть возможности здорового человека;
 - расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде;
 - формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
 - прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься;
 - познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
 - знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Возрастная группа – старшая

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> ●игры-занятия по физкультуре; ●НОД на основе интеграции двигательной и познавательной 	<ul style="list-style-type: none"> ●в ходе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями; ●спортивные игры и игры-эстафеты на овладение и 	<ul style="list-style-type: none"> ●подвижные игры; ●настольно-печатные игры; ●рассматривание альбомов и иллюстраций; ●спортивные игры и упражнения на прогулке 	<ul style="list-style-type: none"> ●участие родителей в спортивных соревнованиях, праздниках ●деятельность детей в центре физической активности

деятельности; ● праздники и физкультурные досуги;	закрепление основных движений; ● беседы о разных видах спорта, спортсменах; ● утренняя, пальчиковая гимнастика, гимнастика после сна, физкультминутки. ● закаливающие процедуры;	● деятельность детей в центре физической активности	
--	---	---	--

Подготовительная к школе группа

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; -продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

•развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);

•проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой линии с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения – сидя, ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения с переходами	Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый - второй», и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения - стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать, согнутые в локтях руки, сжатые в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из

	положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения – лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения – лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.
Скольжение	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе.

	Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
Игры на лыжах	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на коньках	Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу
Игры на коньках	«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.
Катание на велосипеде и самокате	Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.
Спортивные игры	
Городки	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
Бадминтон	Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Настольный теннис	Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.
Подвижные игры	
С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С метанием и ловлей	«Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
С ползанием и лазаньем	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Гори, гори ясно», лапта.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- формировать интерес и любовь к спорту;
- проводить различные виды закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями;
- обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

- закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека;
- расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);
- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;
- учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Возрастная группа – подготовительная

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
<ul style="list-style-type: none"> • игры-занятия по физкультуре; • НОД на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности; • праздники и физкультурные досуги; 	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя, пальчиковая гимнастики, физкультминутки, гимнастика после сна; • закаливающие процедуры; • в процессе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями; • спортивные игры и эстафеты; • подвижные игры на овладение и закрепление основных движений и силовых качеств; • беседа о различных видах спорта; • настольно-печатные игры о спорте 	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры; • рассматривание тематических альбомов и настольно-печатные игры; • деятельность детей в центрах физической активности; • спортивные игры и упражнения на прогулке 	<ul style="list-style-type: none"> • участие родителей в соревнованиях, праздниках; • практикум по овладению подвижными играми

2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей

Коррекционная работа ДОУ направлена на обеспечение коррекции недостатков в развитии дошкольников с общим недоразвитием речи и оказание помощи детям этой категории в освоении Программы. В детском саду функционируют две логопедические группы для детей старшего дошкольного возраста. Дошкольный возраст – возраст интенсивного формирования речи, это благоприятная пора для выработки навыков эффективного общения. Для того чтобы такие навыки у детей вырабатывались, надо сначала научить его правильно говорить. Одно из направлений работы ДОУ - создание духовной пространственно-предметной среды, предпосылок для раскрытия способностей ребёнка. Ребёнок развивается на фоне среды. И среда не должна быть просто «обстановкой», а источником детского развития. Среда должна способствовать максимальному полному раскрытию потенциальных речевых возможностей воспитанников, предупреждать у них трудности в речевом развитии, а при необходимости – их своевременному преодолению. Вот почему одной из задач ДОУ является создание условий по преодолению речевых нарушений у детей.

Содержание коррекционной работы обеспечивает выявление особых образовательных потребностей детей и осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи детям с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей (в соответствии с рекомендациями городской психолого-медико-педагогической комиссии).

В логопедических группах *коррекционное* направление работы, за организацию функционирование которого несет ответственность учитель-логопед, является ведущим, а *общеобразовательное* — подчиненным. Все педагоги, следят за речью детей и закрепляют речевые навыки, сформированные учителем-логопедом. Кроме того, все специалисты под руководством учителя-логопеда занимаются коррекционной работой, участвуют в исправлении речевого нарушения и связанных с ним процессов. Все специалисты в своей работе учитывают возрастные и личностные особенности детей, состояние их двигательной сферы, характер и степень нарушения речевых и неречевых процессов: пространственного гнозиса и праксиса, слухового и зрительного восприятия, внимания, памяти и т.д. Воспитатель, музыкальный руководитель, руководитель физического воспитания осуществляют общеобразовательные мероприятия, предусмотренные Программой. Т.о. профессиональная коррекция нарушений в группах комбинированной направленности это планируемый и особым образом организуемый процесс, основу которого положены принципы:

- коррекционная работа включается во все направления деятельности ДОУ;

- содержание коррекционной работы это система оптимальной комплексной (психолого-медико-педагогической) поддержки, направленной на преодоление и ослабление недостатков психического и физического развития дошкольников с нарушениями речи.

Только совместная работа всех специалистов, воспитателей и родителей даёт возможность осуществлять личностно-ориентированный подход к детям и добиваться высоких результатов в коррекционной работе.

Инструктор по физкультуре использует:

- игры и упражнения на развитие общей, мелкой моторики;
- упражнения на формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха;
- подвижные, спортивные игры с речевым сопровождением на закрепление навыков правильного произношения звуков;
- игры на развитие пространственной ориентации

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

В основе образовательного процесса в ДООУ лежит комплексно-тематическое планирование. Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы на определённые на основе календарных дат (праздники, события), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка
- окружающей природе
- миру искусства и литературы
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.)
- сезонным явлениям
- народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты. Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

В каждой возрастной группе одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и уголках развития.

Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагоги вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями.

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени включает:

- наблюдения - в уголке природы; за деятельностью взрослых (сервировка стола к завтраку);
- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам;
- трудовые поручения (сервировка столов к завтраку, уход за комнатными растениями и пр.);
- беседы и разговоры с детьми по их интересам;

- рассматривание дидактических картинок, иллюстраций, просмотр видеоматериалов разнообразного содержания;
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- наблюдения за объектами и явлениями природы, направленное на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;
- экспериментирование с объектами неживой природы;
- сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);
- элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;
- свободное общение воспитателя с детьми.

Традиционные праздники

Содержание деятельности	Сроки	Ответственный исполнитель
Единый день безопасности дорожного движения	1 сентября	инст-р по физкультуре
Зимний спортивный праздник	декабрь	, воспитатели
Богатыри России	январь	инст-р по физкультуре
Всемирный День здоровья	февраль	инст-р по физкультуре
День Земли	март	муз.рук-ль
Великий День Победы	апрель	инст-р по физкультуре
День защиты детей		воспитатели
Игра-путешествие «В морское царство»	май	инст-р по физкультуре
Летний спортивный праздник		инст-р по физкультуре

«Здравствуй лето!» - праздники, развлечения	июнь июнь-август в течение года	
---	---------------------------------------	--

Формы проведения досуговой деятельности:

Праздники и развлечения	Выставки	Спортивные досуги	Познавательные	Творческие
<i>Проводятся совместно с родителями</i>				
Обрядовые Различной тематики календаря праздников	Детского творчества Совместного творчества взрослых и детей Педагогов Родителей	Соревнования Весёлые страты Олимпиады Парады Праздники на воде	Флешмобы Акции Путешествия Походы Сюжетно-игровые	Проекты Площадки Мастерские Клубы

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но, все же, основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них

ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2.6. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- родители и педагоги являются партнерами в воспитании и обучении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения детей;
- помощь, уважение и доверие к ребенку, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей;
- знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива и семьи, максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе с детьми;

• постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и дошкольного учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Младший дошкольный возраст

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

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.

Средний дошкольный возраст

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.

Старший дошкольный возраст

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

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.

Подготовительная к школе группа

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

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.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито - терапии, витаминотерапии, водо - терапии и т.п.);
5. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

6. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима

дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;

7. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

8. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, точечный массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

9. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение конференций.

10. Создание газет для родителей и т. п.

11. Проведение совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий, дней открытых дверей, мастер-классов.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение отвечает требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013. В дошкольном учреждении созданы необходимые условия, позволяющие в полной мере эффективно осуществлять образовательный процесс, решать задачи воспитания и развития детей с учетом основных направлений деятельности учреждения.

ДОУ расположено в двухэтажном здании. Территория ограждена забором, имеет наружное освещение. Дошкольное учреждение располагает групповыми комнатами со спальнями и приемными, музыкальным, физкультурным залами, бассейном. Все имеющиеся помещения и площади максимально используются в педагогическом процессе. Спортивный зал, оснащенный современным спортивно-игровым оборудованием. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Инвентарь и оборудование расположены вдоль стенок зала (по его периметру). Гимнастическая стенка надежно закреплена. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

3.2. Методическое обеспечение образовательной области

В качестве методического сопровождения целостной предметно-развивающей среды в ДОУ подобран комплект нормативной правовой литературы.

Образовательная область «Физическое развитие»	
Перечень программ, технологий, пособий по тематическому модулю «Физическая культура»	<p>Агаджанова С.Н. Физическое развитие детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 16с., цв. ил. – (Информационно-деловое оснащение ДОУ).</p> <p>Аксёнова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64с. (Серия «Вместе с детьми»)</p> <p>Асташина М.П. Фольклорно–физкультурные занятия и досуги с детьми 3 – 7 лет / авт.–сост. М.П.Асташина. – Волгоград: Учитель, 2013. – 110с.</p> <p>Белкина В.Н., Васильева Н.Н., Ёлкина Н.В. и др. Дошкольник: обучение и развитие. Воспитателям и родителям / Худ. А.Ю.Долбишева, Г.В.Соколов. – Ярославль: Академия развития: Академия, К°: Академия Холдинг, 2001. – 256с.: ил. – (Детский сад: день за днём).</p> <p>Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015. – 112с.</p>

Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 96с.

Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272с.

Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 304с.

Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 264с.

Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5 – 7 лет: развитие моторики, коррекция координации движений и речи / сост. А.А.Гуськова. – Волгоград: Учитель, 2014. – 188с.

Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4 – 7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304с.

Дорожин Ю. Школа семи гномов. Для занятий с детьми от 4 до 5 лет «Быстрее, выше, сильнее» - М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ». 16с., ил.

Елкина Н.В., Тарабарина Т.И. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов./ Составители Н.В.Елкина, Т.И.Тарабарина. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 224с., ил. – (Серия.: «Игра, обучение, развитие, развлечение»).

Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 80с.

Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4 – 7лет: Методическое пособие. – «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005 – 224с.

Кириллова Ю.А. О здоровье – всерьёз. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». Наглядно-методическое пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015 – 16с., цв. ил.

Кириллова Ю.А. Растём, развиваемся, физкультурой занимаемся. Особенности физического воспитания детей третьего года жизни (с 2-х до 3-х лет). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2014. – 16с.: цв. ил. – (Информационно-деловое оснащение ДОУ).

Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005. – 176с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

Коновалова Н.Г. Традиционные оздоровительные гимнастики и самомассаж в детском саду.

- Методическое издание. – Новокузнецк. – ИПК, 2000. – 19с.
- Логинова М.И.** Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СПб.: Дельта, 1998. – 208., ил.
- Лосева В.С.** Плоскостопие у детей 6 – 7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64с. (Серия «здоровый малыш).
- Лопухина И.С.** Логопедия, 550 занимательных упражнений для развития речи: Пособие для логопедов и родителей. – М.: Аквариум, 1995. – 384с. ил.
- Маханёва М.Д.** Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников дошкольных учреждений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. - с. (Развитие и воспитание дошкольника).
- Маркевич В.В.** Игры на свежем воздухе / авт. – сост. Маркевич В.В. – М.: - АСТ, Мн.: Харвест, 2005. – 112с.
- Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А.** Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 112с.
- Муллаева Н.Б.** Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 160с., ил.
- Новиковская О.А.** Стихи для развития речи. 4 – 7 лет / О.А.Новиковская. – М.: Астрель; СПб.;Астрель – СПб, 2009. – 32с. ил. – (Домашний логопед).
- Надеждина Вера.** 130 домашних игр для детей и родителей / авт. – сост. Вера Надеждина. – Минск: Харвест, 2007 – 96 с.
- Полтавцева Н.В.** Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет / Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова. – М.: Просвещение, 2005. – 256с.
- Пензулаева Л.И.** Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 80с.
- Пензулаева Л.И.** Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 112с.
- Пензулаева Л.И.** Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
- Пензулаева Л.И.** Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112с.
- Рунова М.А.** Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей.

Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.

Соколова Л.А. Играем на прогулке. Наблюдаем, познаём, учимся [Текст] / Л.А.Соколова. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2008. – 255с. – (Играем).

Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009. – 64с.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009. – 96с.

Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2005. – 128с.

Федотов М. Дошкольный спорт и оборудование детских комнат / М.Федотов, Е.Тропп. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 143с., ил. – (Раннее развитие).

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2014. – 384с., ил.

Чеменева А.А., Ушакова – Славолюбова О.А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. 176с.

Шер Б. Простые игры для физического развития / Б.Шер; пер. с англ. В.В.Гуринович. – Минск: «Попурри», 2008. – 64с.: ил.

Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной активности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада / В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 93с.: ил.

Щербак А.П. Физическое развитие детей 5 – 7 лет в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений / А.П.Щербак; худож. Е.А.Афоничева. Ярославль, Академия развития, 2009. – 160с. ил. – (Программа предшкольного образования).

Шмаков С. «Игры – потехи, Забавы – утехи». Липецк, НПО «ОРИУС». 1994. 127с., ил.

Яковлев В., Гриневский А. «Игры для детей» М.: ПО «Сфера» ВГФ им. А.С.Пушкина, 1992. – 80с. ил.

3. 3.Режим дня детей

Режим дня в ДОУ имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в учреждении. Режим дня во всех возрастных группах соответствует возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Режим дня является основой организации образовательного процесса в ДОУ в соответствии со временем пребывания ребенка в группе, составляется на холодный и теплый период времени года, с учётом адаптации, каникул и в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13. В режимы групп на тёплый период года входит план оздоровительных мероприятий, во всех возрастных группах, увеличено время пребывания детей на свежем воздухе: прием детей организуется на улице, зарядка и физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся на спортивной площадке, с учетом погодных условий.

ДОУ работает по пятидневной рабочей недели. Группы функционируют в режиме:

- полного дня (12- часового пребывания)

Примерный режим пребывания детей на холодный период года

Режимные моменты	1 младшая	2 младшая	средняя	старшая логопед.	подготовительная логопед.
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.45	8.15 - 8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.30-8.45
Игровая деятельность, подготовка к НОД	8.45– 9.00	8.45– 9.00	8.45– 9.00	8.45– 9.00	8.45– 9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00 – 9.40	9.00 – 10.00	9.00-10.05	9.00-10.50	9.00-11.00
Игровая деятельность	9.40-10.00	-	-	-	-
2 завтрак: Фрукты, соки	10.00 – 10.15	10.00 – 10.15	10.05-10.20	10.00 – 10.15	10.00 – 10.15
Подготовка и выход на прогулку	10.15 – 10.35	10.15 – 10.40	10.20-10.40	10.50-11.05	11.00-11.15

Прогулка	10.35-11.40	10.40-11.40	10.40-11.45	11.05-12.05	11.15-12.15
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.40 – 12.00	11.40 – 12.00	11.45-12.05	12.05-12.25	12.15-12.30
Обед	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.05-12.30	12.25-13.00	12.30-13.00
Подготовка к дневному сну, сон	12. 30– 15. 00	12. 30– 15. 00	12. 30– 15. 00	13. 00– 15. 00	13. 00– 15. 00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15. 00 – 15. 20	15. 00 – 15. 20	15. 00 – 15. 20	15. 00 – 15. 20	15. 00 – 15. 25
Подготовка к полднику, полдник	15. 20 –15.40	15. 20 –15.40	15. 20 –15.40	15. 20 –15.40	15. 25 –15.40
Игры, развлечения	15.40 – 16.15	15.40 – 16.15	15.40 – 16.15	15.40 – 16.15	15.40 – 16.15
Подготовка и выход на прогулку, прогулка возвращение с прогулки	16. 15 – 17. 10	16. 15 – 17. 10	16. 15 – 17. 10	16. 15 – 17. 15	16. 15 – 17. 15
Подготовка к ужину, ужин	17. 10 – 17.35	17. 10 – 17.35	17. 10 – 17.35	17. 15 – 17.35	17. 15 – 17.35
Игры, уход детей домой	17.35 – 19.00	17.35 – 19.00	17.35 – 19.00	17.35 – 19.00	17.35 – 19.00

Примерный режим пребывания детей на теплый период года

Режимные моменты	1 младшая	2 младшая	средняя	старшая логопед.	подготовительная логопед.
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.45	8.15 - 8.45	8.20-8.45	8.20-8.45	8.30-8.45

Игровая деятельность	8.45– 10.00	8.45– 10.00	8.45– 10.00	8.45– 10.00	8.45– 10.00
2 завтрак: Фрукты, соки	10.00 – 10.15	10.00 – 10.15	10.00-10.15	10.00 – 10.15	10.00 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15 – 11.50	10.15 – 11.50	10.15-11.55	10.15-12.05	10.15-12.15
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.50 – 12.00	11.50 – 12.00	11.55-12.05	12.05-12.25	12.15-12.35
Обед	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.05-12.30	12.25-13.00	12.30-13.00
Подготовка к дневному сну, сон	12. 30– 15. 00	12. 30– 15. 00	12. 30– 15. 00	13. 00– 15. 00	13. 00– 15. 00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15. 00 – 15. 20	15. 00 – 15. 20	15. 00 – 15. 20	15. 00 – 15. 20	15. 00 – 15. 25
Подготовка к полднику, полдник	15. 20 –15.40	15. 20 –15.40	15. 20 –15.40	15. 20 –15.40	15. 25 –15.40
Игры, развлечения	15.40 – 16.15	15.40 – 16.15	15.40 – 16.15	15.40 – 16.15	15.40 – 16.15
Подготовка и выход на прогулку, прогулка возвращение с прогулки	16. 15 – 17. 10	16. 15 – 17. 10	16. 15 – 17. 10	16. 15 – 17. 15	16. 15 – 17. 15
Подготовка к ужину, ужин	17. 10 – 17.35	17. 10 – 17.35	17. 10 – 17.35	17. 15 – 17.35	17. 15 – 17.35
Игры, уход детей домой	17.35 – 19.00	17.35 – 19.00	17.35 – 19.00	17.35 – 19.00	17.35 – 19.00

Двигательный режим

	Формы работы	2 Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Физкультурное занятие в зале	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут

	(2 раза в неделю)				
2	Физкультурное занятие в бассейне (2 раза в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
3	Музыкальное занятие (2 раза в неделю)	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
4	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно на утренней и вечерней прогулке)	по 15-20 минут	по 20-25 минут	по 25-30 минут	по 30-40 минут
6	Физкультминутка (ежедневно)	3 минуты	3 минуты	3-5 минут	3-5 минут
7	Динамическая переменка (ежедневно)	8- 10 минут	10 минут	10-12 минут	10-12 минут
8	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений (ежедневно во время вечерней прогулки)	8-10 минут	10 минут	10-12 минут	12 минут
9	Корректирующая гимнастика в постели (ежедневно)	4 минуты	4 минуты	5 минут	5 минут
10	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами (ежедневно)	6-7 минут	7-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
11	Ходьба по массажным дорожкам (ежедневно)	3 минуты	3 минуты	3-4 минуты	4 минуты
12	Самостоятельная двигательная, игровая деятельность детей (ежедневно)	Утром 15-20 минут и вечером 20 минут	Утром 20 минут и вечером 20 минут	Утром 20-25 минут и вечером 25 минут	Утром 25 минут и вечером 30 минут
13	Оздоровительный бег (ежедневно)	1-5 минут	3-8 минут	5-10 минут	7-12 минут

3.4. Особенности традиционных праздников, событий, мероприятий

В основе образовательного процесса в ДОУ лежит комплексно-тематическое планирование. Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы на определённые на основе календарных дат (праздники, события), которые ориентированы на все направления развития

ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка
- окружающей природе
- миру искусства и литературы
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.)
- сезонным явлениям
- народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты. Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

В каждой возрастной группе одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и уголках развития.

Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагоги вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями.

Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

Модель года

Месяц	Событие жизни группы	Единое образовательное пространство семьи и дошкольного учреждения ¹
-------	----------------------	---

Сентябрь	Традиция « Встречи с интересными людьми». Дни рождения детей группы. 27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников	День открытых дверей для родителей (открытые занятия, просмотры, консультации). Родительское собрание. День здоровья / физкультурный досуг.
Октябрь	Традиция «Встречи с интересными людьми». Дни рождения детей группы. 1 октября - Всемирный день пожилых людей	Традиция «Наши славные дела»
Ноябрь	Традиция «Встречи с интересными людьми». Дни рождения детей группы	
Декабрь	Традиция «Встречи с интересными людьми». Дни рождения детей группы. Праздник Новый год	День здоровья / физкультурный досуг. Традиция «Наши славные дела».
Январь	Традиция «Встречи с интересными людьми». Дни рождения детей группы	Выставка работ детей и семейных творческих проектов, например спортивный кубок, авторская спортивная страничка и т. п.
Февраль	Традиция «Встречи с интересными людьми» (защитник Отечества). Дни рождения детей группы. День защитника Отечества	Спортивный досуг с участием семьи: праздник «Папа, мама я -спортивная семья»

Март	Традиция «Встречи с интересными людьми»: мама или бабушка. Дни рождения детей группы.	День здоровья / физкультурный досуг. Родительское собрание
Апрель	Традиция «Встречи с интересными людьми» Дни рождения детей группы	
Май	Традиция «Встречи с интересными людьми». Дни рождения детей группы. Праздник окончания года	
Июнь-август	Традиция «Встречи с интересными людьми». Дни рождения детей группы	1 июня - Международный день защиты детей. Физкультурный/музыкальный досуг

Одним из важных условий психологического комфорта является наличие понятных и единых для всех правил жизни группы.

Реализация Программы требует от педагогов ДОУ освоения технологии построения традиций, которая сопряжена с регулярным повторением при организации жизнедеятельности детей ряда мероприятий.

3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и

совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Развивающая среда построена в соответствии с принципами ФГОС:

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Наполняемость предметной среды соответствует принципу целостности образовательного процесса, имеет необходимое оборудование для реализации образовательных областей, представленных во ФГОС ДО, игровые, дидактические материалы и средства, соответствующие психолого-возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников, специфике их образовательных потребностей, принципу интеграции образовательных областей, видам детской деятельности (игровой, двигательной, поисково-исследовательской, конструктивной, восприятия художественной литературы, коммуникативной и др). Используемые материалы и оборудование имеют сертификат качества и отвечают гигиеническим, педагогическим, эстетическим требованиям.

Предметно-развивающая среда помещений и групповых комнат ДООУ

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Предметно-развивающая среда в ДООУ		
Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Непрерывная образовательная деятельность ➤ Утренняя гимнастика ➤ Индивидуальная работа ➤ Реализация дополнительных общеразвивающих программ ➤ Частичное замещение прогулок в мороз и непогоду: организация двигательной деятельности детей ➤ Спортивные мероприятия, развлечения, праздники ➤ Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей ➤ Консультативная работа с родителями и педагогами 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ музыкальный центр ➤ пианино ➤ Гимнастическая стенка- 3 ➤ Батут ➤ Спортивный инвентарь: массажные дорожки, мячи, фитболы, кегли, скакалки, спортивные стойки для подлезания, скамейки, баскетбольные щиты, ленты, гимнастические палки, канат, маты. ➤ Модули ➤ Тренажеры ➤ Нетрадиционное физкультурное оборудование: степы, дорожки для коррекции плоскостопия, массажные коврики ➤ Спортивный игровой инвентарь: кегли, мячи, гантели, обручи, кубики ➤ Шкаф для используемых инструктором по физкультуре

		<p>пособий, игрушек, атрибутов</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Методическая литература ➤ Пособия <p><u>Более подробно – паспорт физкультурного зала</u></p>
Плавательный бассейн	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Непрерывная образовательная деятельность ➤ Индивидуальная работа ➤ Реализация дополнительных общеразвивающих программ ➤ Спортивные мероприятия, развлечения ➤ Праздники ➤ Консультативная работа с родителями и педагогами 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ музыкальный центр ➤ Спортивное оборудование для плавания: доски для плавания, надувные круги, нарукавники, надувные и резиновые мячи, гимнастические обручи, игрушки ➤ Нетрадиционное физкультурное оборудование: разделительная дорожка, игрушки ➤ Шкаф для используемых инструктором по физкультуре пособий, игрушек, атрибутов <p><u>Более подробно – паспорт плавательного бассейна</u></p>
Коридоры ДОУ, холл, лестничные площадки	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ознакомительная, информационно-просветительская работа с сотрудниками ДОУ и родителями ➤ Непрерывная образовательная деятельность ➤ Выставки ➤ Индивидуальная работа 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Стенды для родителей (нормативно-правовые документы, обеспечивающие образовательную деятельность ДОУ, о защите прав ребенка, ОТ, ТБ, пожарной безопасности), визитка ДОУ. ➤ Стенды для объявлений
Групповые комнаты	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Непрерывная образовательная деятельность ➤ Индивидуальная работа ➤ подгрупповая работа ➤ Совместная деятельность ➤ Самостоятельная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Детская мебель: столы, стулья ➤ Стенки, шкафы для хранения игрушек, пособий, игрового оборудования, ширмы ➤ Атрибуты, предметы в т.ч. предметы-заместители для сюжетно-ролевых игр в соответствии с возрастными особенностями

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Режимные моменты ➤ Удовлетворение потребности детей в самовыражении ➤ Групповые родительские собрания и прочие мероприятия для родителей (досуги, конкурсы, развлечения и др.) ➤ Аналитическая деятельность ➤ Изучение и обобщение передового педагогического опыта ➤ Обработка и хранение различной документации ➤ Консультативная работа с родителями «Физкультурный уголок» 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Игрушки (дидактические, забавы, спортивные, музыкальные, театрализованные, технические, самоделки и пр.), игры, пособия в соответствии с возрастными особенностями детей ➤ Строительные и конструктивные материалы разных видов ➤ Оборудование для опытов ➤ Художественные средства: произведения искусства и иные достижения культуры, предметы народно-прикладного искусства, детская художественная литература, ➤ Средства наглядности – картины, фотографии, предметно-схематические модели, календари, плакаты и т.д. ➤ Атрибуты к подвижным и спортивным играм ➤ Нетрадиционное физкультурное оборудование
Спальные помещения	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Гимнастика пробуждения после сна 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ кровати ➤ подборка аудиоматериалов и дисков с записями колыбельных песен, русских сказок, потешек, музыкальных произведений, звуков природы ➤ Атрибуты, предметы в т.ч. предметы-заместители для сюжетно-ролевых игр в соответствии с возрастными особенностями
Приемные группы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов ➤ Информационно-просветительская работа с родителями 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ индивидуальные шкафчики, банкетки для раздевания ➤ выставки для детских творческих работ, ➤ стенды с информацией для родителей: папки-передвижки для родителей ➤ выносной материал для прогулок, спортивный инвентарь

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Консультативная работа с родителями 	
Умывальные комнаты	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Гигиенические процедуры ➤ Закаливание водой 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Оборудование для закаливания водой.
Объекты территории, функциональное использование		
Спортивная площадка	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе ➤ спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники ➤ Удовлетворение потребности детей в самовыражении ➤ Оздоровительные пробежки ➤ Индивидуальная работа с детьми. Совместные мероприятия с родителями 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Оборудование для спортивных игр (выносное) ➤ Турник ➤ Гимнастическая стенка ➤ Заборчик для лазания на участке ➤ Мостик (ступеньки для лазания) ➤ Яма для прыжков ➤ Бумы (бревна) ➤ Дорожка здоровья ➤ Дуги для подлезания ➤ Воротики для прокатывания мячей ➤ Сетка для перебрасывания мяча
Участки групп	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности. ➤ Самостоятельная деятельность детей ➤ Удовлетворение потребности детей в самовыражении. ➤ Индивидуальная работа ➤ Песочная игротерапия. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп ➤ Веранды ➤ горки, ➤ песочницы, ➤ скамейки, столы ➤ цветники ➤ Игровое, функциональное, и спортивное оборудование.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Закаливание детей: различные гимнастики, игровой массаж, световоздушные ванны ➤ Консультативная работа с родителями ➤ Совместные прогулки с родителями ➤ Прогулки, наблюдения; ➤ Трудовая деятельность. ➤ экскурсии 	
<p>Зона зеленых насаждений</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности. ➤ Совместная деятельность по приобщению воспитанников к природе, формированию основ экологического сознания: беседы, наблюдения за живыми объектами, экологические игры. ➤ Экспериментальная и опытническая деятельность ➤ Психологическая разгрузка детей и взрослых ➤ Индивидуальная работа с детьми. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Разнообразные зеленые насаждения (деревья и кустарники) ➤ Газоны, клумбы, цветники.

Приложение:

Перечень оборудования			
Спортивный зал	Оснащение		
<ul style="list-style-type: none"> • Совместная образовательная деятельность по физической культуре • Утренняя гимнастика • Физкультурные досуги • Спортивные праздники, развлечения • Индивидуальная работа по развитию основных видов движений • Удовлетворение потребности детей в самовыражении • Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей • Консультативная работа с родителями и воспитателями • Совместные с родителями физкультурные праздники, досуги и развлечения 	Бадминтон	3 комплекта	
	Баскетбольная корзина	2 шт. Бассейн сухой	
	1 шт.		
	Верёвочная лестница	1 шт. Волейбольная сетка	
	1 шт.		
	Гантели	25 шт.	
	Гимнастическая стенка	6 пролетов	
	Гимнастические бумы: высота 20 см	2 шт. Гимнастические маты: 1x2 м	
	1 шт.		
		1x1 м	2 шт.
	Дартс	2 шт.	
	Дуги для подлезания: высота 70 см	1 шт.	
		60 см	2 шт.
		50 см	2 шт.
		40 см	2 шт.
	Доска ребристая	2 шт.	
Доска с крюками: ширина 40 см	1 шт.		
Дорожка поролоновая «Шагай-ка»	2 шт.		
Дуги малые h-19 см	3 шт.		
Канат короткий: длина 3 м	1 шт.		
Кегли	30 шт. Кирпичики деревянные		
10 шт.			
Косички: длина 50 см	30 шт.		
Кольца	20 шт. Кольцеброс		
1 шт.			
Конус	10 шт.		

Красные флажки	36 шт.
Кубы полые: 40x40 см	2 шт.
30x30 см	2 шт.
Кубики пластмассовые 5,5 см x5,5 см	49 шт.
	Лестница с крюками
2 шт.	
Массажные коврики резиновые	3 шт.
Массажная дорожка	1 шт.
Мешочки с песком: вес 150-200 г	30 шт. Мишень 60x60 см
2 шт.	
Мячи резиновые: Ø 20-25 см	24 шт.
Ø 10-12 см	21 шт.
Ø 6-8 см	21 шт.
Мячи с “рожками”	7 шт.
Мяч гимнастический: Ø50 см	16 шт.
Мяч футбольный	1 шт.
Мяч баскетбольный	1 шт.
Обручи: Ø 60 см	12 шт.
Ø 70 см	16 шт.
Ø 75 см	3 шт.
Ø 90 см	5 шт.
Палки гимнастические: длина 100 см	25 шт.
75 см	25 шт. Перекладина
1 шт.	
Платочки: 30x30 см	30 шт. Погремушки
22 шт.	
Разноцветные ленты	36 шт.
Резинки для прыжков	6 шт.
Скамейки гимнастические: длина 4 м	
высота 30 см	3 шт. Скакалки

	11 шт. Стойки с разметками	2 шт.
	Стойка с мишенью деревянная	1 шт. Султанчики
	24 шт. Трамплин металлический	1 шт.
	Туннели	2 шт. Шарики из фольги
	Шапочки – маски для подвижных игр	
	Шары пластмассовые: О 8 см	27 шт.
	Шишки	
	Шкаф для спортивного оборудования	1 шт.