

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Звездочка»

Принята
на педагогическом совете
протокол от 01.09.2021г № 1

Утверждаю:
заведующий _____ /Комарец Н.В./
приказ от 01.09.2021 г. №62

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
на 2021-2022 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Орлова Татьяна Владимировна

п. Зимовники

2021 г.

Содержание

1 Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка, общая характеристика программы.....	3
1.2 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей.....	6
1.3 Планируемые результаты.....	8
2 Содержательный раздел	10
2.1 Описание особенностей образовательной деятельности с детьми.....	10
2.2 Формы, способы и методы реализации Программы.....	22
2.3 Часть, формируемая участниками образовательного процесса.....	26
3 Организационный раздел	28
3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы.....	28
3.2 Традиции ДОО.....	34
3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	41
3.4 Взаимодействие с родителями и педагогами.....	44
4 Список литературы	47
Приложение №1 Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности	
Приложение №2 Перспективное планирование физкультурных занятий на воздухе	
Приложение №3 Календарный план воспитательной работы	

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Данная Программа разработана на основе нормативно-правовых документов по дошкольному воспитанию:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Санитарно-эпидемиологических правил и норм СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования» одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 20 мая 2015г. №2/15
- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство». Под ред. Т. И. Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой,
- Основной образовательной программы МБДОУ детского сада «Звездочка» , утвержденной приказом от 01.09.2021г. №62
- Программы воспитания МБДОУ детского сада «Звездочка», утвержденной приказом от 01.09.2021г. №62

Рабочая программа реализуется в течение 2021-2022 учебного года.

Цель рабочей программы:

- забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих **задач**:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Индивидуальные особенности контингента детей младшей группы до 3 лет:

Группу посещают 21 ребёнок: 11 – девочек, 10 – мальчиков.

По группам здоровья: 17 детей - 1 группы здоровья, 4 ребенка 2 группы здоровья: 1-анемия, 1-гемангиома поясничной области, 1-смешанный астигматизм, 1- правосторонний крипторхизм.

Индивидуальные особенности контингента детей средней группы с 3 до 5 лет:

Группу посещают 25 детей: 13 – девочек, 12 – мальчиков.

По группам здоровья: 20 детей – 1 группы здоровья; 5 детей 2 группы здоровья: 1- гемангиома прав. конечности, 1-атопический дерматит, 1- риск ППЦНС, 1- гипермиотонический синдром, 1- атопический дерматит.

Индивидуальные особенности контингента детей старшей группы 5-7 лет.

Группу посещают 27 детей : 10 – девочек, 17 – мальчиков.

По группам здоровья: 24 ребёнка 1 группы здоровья; 3 ребёнка 2 группы здоровья: 1-фимоз, 2-анемия,

Из общего числа детей в детском саду(72 человека), 72 относятся к основной медицинской группе занятий физкультурой.

1.2 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей

Характеристика особенностей физического развития детей 1-ой младшей группы (2-3 года)

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит ещё 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. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Характеристика особенностей физического развития детей 2-ой младшей группы (3-4 года)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно складывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить свое место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Ребенку трех лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем, дети этого возраста более самостоятельны к выполнению упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

Характеристика особенностей физического развития детей средней группы.(4-5 лет)

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

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.

Характеристика особенностей физического развития детей старшей группы (5-6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке,

используя имеющееся физкультурное оборудование. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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.

Характеристика особенностей физического развития детей подготовительной группы (6-7 лет)

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

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.

1.3 Планируемые результаты

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;

- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- **Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2 Содержательный раздел

2.1 Описание особенностей образовательной деятельности с детьми

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей до 3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. 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 три занятия в неделю. Обучая детей

движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

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

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. 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 первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три - четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

4. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. 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.

8. 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).

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. 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, лазанье. 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 2-3 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.

2. 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).

3. Спортивные упражнения

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. 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 ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». **С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». **На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». **Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. 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.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. 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

1. 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 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, лазанье. 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, 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на 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 сжаты 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, подняв 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: 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.

3. Спортивные упражнения

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

4. Спортивные игры

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.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. 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 назвали, 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».

2.2 Формы, способы и методы реализации Программы

Содержание образовательной области зависит от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и может реализовываться в двигательной активности:

1-я младшая группа (1,5 до 3 лет)	Средняя группа (3 до 5 лет)	Старшая группа (5 до 7 лет)
<p>- подвижные игры с простым содержанием;</p> <p>- игры, игровые упражнения, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание);</p> <p>- утренняя гимнастика;</p> <p>- гимнастика после дневного сна;</p> <p>- физкультминутки в процессе образовательной деятельности;</p> <p>- прогулки;</p> <p>- физкультурные досуги.</p>	<p>- подвижные игры;</p> <p>- игры, игровые упражнения, способствующие совершенствованию основных движений (построение, перестроение, ходьба и равновесие, бег, прыжки, бросание, ловля, метание, ползание, лазание);</p> <p>- утренняя гимнастика;</p> <p>- гимнастика после дневного сна;</p> <p>- физкультминутки в процессе образовательной деятельности;</p> <p>- прогулки;</p> <p>- физкультурные досуги;</p> <p>- общеразвивающие упражнения</p> <p>- музыкально - ритмические движения;</p> <p>- игры и упражнения для развития быстроты движений, скоростно-силовых качеств, для развития силы, для развития выносливости, на развитие гибкости, координации;</p> <p>- игровые упражнения;</p> <p>- физкультурные занятия;</p> <p>- спортивные игры, физкультурные праздники.</p>	<p>- подвижные игры;</p> <p>- игровые упражнения;</p> <p>- физкультурные занятия;</p> <p>- спортивные игры,</p> <p>- физкультминутки в процессе образовательной деятельности;</p> <p>- прогулки;</p> <p>- общеразвивающие упражнения</p> <p>- музыкально - ритмические движения;</p> <p>- игры и упражнения для развития быстроты движений</p> <p>- физкультурные праздники.</p>

Наглядные методы, используемые в работе:

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

Словесные методы: называние упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

Практические методы: выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отведено 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.

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

Структура физкультурного занятия в зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - 1-я младшая группа

до 20 мин. - средняя группа

до 25 мин. - старшая группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1 мин. - 1-я младшая группа;

1,5 мин. - средняя группа;

2 мин. - старшая группа.

Разминка:

1,5 мин. - 1-я младшая группа;

2 мин. - средняя группа;

3 мин. - старшая группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

9 мин. - 1-я младшая группа,

13 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я младшая группа;

2 мин. - средняя группа;

2 мин. - старшая группа.

Структура физкультурного занятия на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. – 1-я младшая группа;

1 мин. – средняя группа;

3 мин. - старшая группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

11 мин. - 1-я младшая группа;

18 мин. - средняя группа;

22 мин. - старшая группа.

2.3 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

В ДОО реализуется программами Л.Д. Глазыриной «Физическая культура дошкольников», Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду».

Цель физического развития: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Задачи физического развития		
Оздоровительные: Всестороннее физическое совершенствование функций организма;	Образовательные: Формирование двигательных умений и навыков; Развитие физических качеств;	Воспитательные: Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; Всестороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).
Средства физического развития		
Физические упражнения	Эколого – природные факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные: Наглядно – зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные	Словесные: Объяснения, пояснения, указания; Подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы к детям; Образный сюжетный рассказ, беседа; Словесная инструкция.	Практические: Повторение упражнений без изменения и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форме.

<p>ориентиры; Наглядно – слуховые приемы (музыка, песни); Тактильно – мышечные приемы (помощь воспитателя).</p>		
---	--	--

Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка

Виды двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственный
Движение во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Наличие в групповых помещениях, на участках детского сада места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям (горка, мячи, кегли, скакалки и т.д.)	Воспитатели групп
Подвижные игры	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями, воспитывать волевое (произвольное) внимание через овладение умением выполнять правила игры	Знание правил игры	Воспитатели групп
Утренняя гимнастика	Сделать более физиологичным и психологически комфортным переход	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в	Воспитатели групп

или гимнастика после сна	от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения	спальные места для проведения гимнастики	
--------------------------	--	--	--

3 Организационный раздел

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития.	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и 1 раз на свежем воздухе	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные игры	Старшая,	3 раза в неделю: в зале 2 раза и 1	Воспитатели групп

		подготовительная группы	раз на свежем воздухе	
6.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
8.	День здоровья	Все группы	1 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
10.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
11.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Участие в районных спортивных соревнованиях «Весенние старты»	Подготовительная группа	1 раз в год	Инструктор по физкультуре
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения	Ст. медсестра

	(режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)		инфекции)	
3.	Кварцевание групп и кабинетов	Ежедневно	В течение года	Воспитатели групп
НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях физкультуры	Музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра
ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели групп
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп, помощники воспитателей
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп, помощники воспитателей

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста

Виды занятий	Особенности организации
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей
Учебные занятия:	

-по физической культуре;	2 раза в неделю, 10-20 минут, в помещении, 1 раз в неделю, 12-20 на свежем воздухе.
Физкультурно-оздоровительные занятия: -утренняя гимнастика; -двигательная разминка после дневного сна; -подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе; -прогулки.	Ежедневно. Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 5-10 минут. Ежедневно, не менее 2 раз в день.
Активный отдых: -физкультурный досуг; -физкультурные праздники -день здоровья.	1 раз в месяц. 1 раз в месяц. Не реже 1 раза в квартал.

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста

Виды занятий	Особенности организации
Свободная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей.
Учебные занятия: -по физической культуре;	2 раза в неделю, 25-30 минут в помещении, 1 раз в неделю, 25-30 минут на свежем воздухе.
Физкультурно-оздоровительные занятия: -утренняя гимнастика; -двигательная разминка после дневного сна;	Ежедневно. Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей.

-подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе; -физкультурная минутка; -прогулки.	Ежедневно, не менее 2 раз в день. Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 2-5 минут. Ежедневно, не менее 2 раз в день.
Активный отдых: - физкультурный досуг; - физкультурные праздники - день здоровья;	1 раз в месяц. 1 раз в месяц. Не реже 1 раза в квартал.

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы		
	2-4 года	4-5 лет	5-7 лет
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей		
Воздушно-температурный режим	От + 20 до + 18 С	От + 20 до + 18 С	От + 20 до + 18 С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей		
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин) Допускается снижение температуры на 1-2 С		
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 1-2 С		
- утром, перед приходом	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной		

детей			
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 20 С	+ 20 С	+ 20 С
- во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении		
Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	- 15 С	- 15 С	- 15 С
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная		
Физкультурные занятия	+ 18 С	+ 18 С	+ 18 С
	Одно занятие круглогодично на воздухе		
	- 15 С	- 15 С	- 15 С
	Одно занятие в зале. Форма спортивная		
Прогулка	+ 18 С	+ 18 С	+ 18 С
	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года		
Свето-воздушные ванны	- 20 С	- 20 С	- 20 С
	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. В теплое время года ежедневно при температуре от + 20 С до + 22 С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин		
Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от + 20 С до + 22 С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.		
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплого комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении		
	+ 18 С	+ 18 С	+ 18 С
Физические упражнения	Ежедневно		
После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы		
Гигиенические процедуры	Умывание рук до локтя водой	Умывание рук до локтя водой	Умывание рук до локтя водой

	комнатной температуры	комнатной температуры
<p>Закаливание проводится на фоне теплого комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.</p>		

3.2 Традиции ДОО

Физкультурные праздники, Дни здоровья, развлечения для детей

	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
1.	«День Знаний»	Сентябрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Все группы
2.	«День народного единства»	Ноябрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Все группы
3.	«23 февраля»	Февраль	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Все группы
4.	«Масленица»	Март	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Старшая группа

5.	«Космическое путешествие»	Апрель	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Все группы
6.	«День Победы»	Май	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
7.	«День защиты всех детей»	Июнь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Все группы
8.	«Нептун»	Август	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Все группы
6. Развлечения, досуги			
1.	«День знаний»	Сентябрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	«День знаний»	Сентябрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
	«День знаний»	Сентябрь	Физ. инструктор

			Муз. рук. Воспитатели Старшая группа
2.	«За здоровьем в детский сад»	Октябрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	«За здоровьем в детский сад»	Октябрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
	«За здоровьем в детский сад»	Октябрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Старшая группа
3.	«Теремок»	Ноябрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	«Теремок»	Ноябрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
	«Путешествие на остров Дружбы»	Ноябрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели

			Старшая группа
4.	«Если с другом вышел в путь»	Декабрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	«Если с другом вышел в путь»	Декабрь	Физ. Инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
	«Мы здоровье сэкономим»	Декабрь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Старшая группа
5.	«Зимняя олимпиада»	Январь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	«Зимняя олимпиада»	Январь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
	«Зимняя олимпиада»	Январь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Старшая группа
6.	"Морячок"	Февраль	Физ. инструктор

			Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	"Морячок"	Февраль	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
	"Рота подъем"	Февраль	Физ. Инструктор Муз. рук. Воспитатели Старшая группа
7.	«Весёлый дождик»	Март	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	«В гости к Дедушке Ау!»	Март	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
	«ФОРТ БОЯРД»	Март	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Старшая группа
8.	« День мяча»	Апрель	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели

			Младшая группа
	«Цветик - семицветик»	Апрель	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
	«Путешествие в страну Игралию»	Апрель	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Старшая группа
9.	«День победы - 9 мая»	Май	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	«Вечная память-9 мая»	Май	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя и старшая группа
10.	«Чистота-залог здоровья»	Июнь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	«В здоровом теле - здоровый дух»	Июнь	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя и старшая группа

11.	«В гости к нам пришел Петрушка»	Июль	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	«Мой весёлый звонкий мяч»	Июль	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
	«Должны мы правило движения всегда и всюду соблюдать»	Июль	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Старшая группа
12.	«В гостях у Мишки-Топтыжки»	Август	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Младшая группа
	«В гостях у сказки»	Август	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Средняя группа
	«Вокруг света»	Август	Физ. инструктор Муз. рук. Воспитатели Старшая группа

3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

НАИМЕНОВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ	КОЛИЧЕСТВО
Скамейка гимнастическая деревянная (длиной 2 м)	2 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none">• маленькие (массажные)• маленькие (пластмассовые)• средние (резиновые)• большие (баскетбольные)• большие (надувные)	13 шт. 56 шт. 30 шт. 1 шт. 5 шт.
Палка гимнастическая (длина 100 см)	14 шт.
Кегли: <ul style="list-style-type: none">• маленькие	33 шт.
Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none">• средний (диаметр 60 см)	23 шт.
Дуга для лазания (высота 45 см)	3 шт.
Гимнастические ленты	57 шт.
Снежки	26 шт.
Платочки	26 шт.
Ребристая дорожка (длина 50 см, ширина 30 см)	1 шт.
Массажная дорожка (длина 90 см, ширина 45 см)	1 шт.
Наклонная доска (длина 1.50 см, ширина 45 см)	1 шт.

Кубы, кубики, кирпичики (деревянные)	25 шт.
Пианино	1 шт.
Флажки разноцветные	22 шт.
Канат 3 м	1 шт.
Канат малый	2 шт
Мешочки для метания:	
• маленькие	20 шт.
• большие	20 шт.
Гантели	16 шт.
Скакалки	7 шт.
Султанчики	20 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Конус для эстафет	12 шт.
Бубен	4 шт.
Лыжи детские	2 шт.
Погремушки	36 шт.
Палки поролоновые гимнастические	31 шт
Корзина для инвентаря	
• маленькие	2 шт.
• большие	1 шт.

Свисток	1 шт.
Боулинг:	
• большой	1 шт.
• маленький	1 шт.
Лабиринт	1 шт.
Якоря	2 шт.
Лошадь деревянная	2 шт.
Автомат деревянный	2 шт.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт.
Аудиозаписи и CD записи	Имеются и обновляются

3.4 Взаимодействие с родителями и педагогами

Взаимодействие с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи:

- формирование психолого - педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни ДОО;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

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

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Формы взаимодействия с родителями

- Наглядно-информационная: (стенды; папки-передвижки; выставки; памятки, буклеты для родителей; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада- zvezdochka-dou.jimdo.com.)
- Информационно-аналитическая: (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения).
- Досуговая: (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
1.	Участие в родительских собраниях.	В течение года	Физ. инструктор Воспитатели Родители
2.	Выпуск буклетов	В течение года	Физ. инструктор
3.	Проведение открытых просмотров по физкультурно-оздоровительной работе (игры, развлечения).	В течение года	Физ. инструктор Воспитатели Родители
4.	Приобщать родителей к участию в праздниках, развлечениях, спортивных досугов.	В течение года	Физ. инструктор Воспитатели
5.	Анкета для родителей: «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»	Октябрь	Физ. инструктор Воспитатели Родители
6.	Индивидуальные беседы на тему: - «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».	Декабрь Январь	Физ. инструктор Родители
7.	Поместить статьи в информационный стенд: - «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей	В течение года	Физ. инструктор Родители

	<p>здоровья»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Воспитание правильной осанки у ребенка» - «Меры обеспечения безопасности детей при низких температурах воздуха» - «Как одеть ребёнка» - «Здоровый образ жизни семьи» - « На зарядку становись - формируем привычку» - «На прогулку мы пойдем, мячик мы с собой возьмем!» - «Родителям о правилах утренней гимнастики» - «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» - « Вкусное закаливание» - «Зимние игры и забавы» - «Одежда для физической культуры» 		
--	---	--	--

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

№	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
1.	Разучить с педагогами дыхательную гимнастику.	В течение года	Физ. инструктор Воспитатели
2.	Проведение открытых просмотров по физкультурно-оздоровительной работе (занятия, игры, развлечения)	В течение года	Физ. инструктор Воспитатели
3.	Консультации «Роль воспитателя на занятиях физической культурой»	В течение года	Физ. инструктор Воспитатели

Список литературы:

1. Винникова Г.И. Занятия с детьми 2 – 3 лет: первые шаги в математику, развитие движений. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с. – (Библиотека журнала «Воспитатель ДОУ») (10).
2. Организация здоровьесберегающей деятельности в системе дошкольного образования : методическое пособие /авт. – сост. Г.Н. Калайтанова; под общ, ред. А.К. Сундуковой. – Ростов н/Д.: Изд – во РО ИПК и ПРО, 2009. – 92 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 80 с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
7. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с. (Библиотека Воспитателя) (4).
8. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет \ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 144 с.
9. Т.Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2010. – 96 с.
10. Физическое развитие детей 2-7 лет : развернутое перспективное планирование по программе «Детство» / авт.-сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова. - Волгоград : Учитель, 2017. - 188 с.
10. Журнал «Дошкольное воспитание» 2010 – 2013 г.
11. Журнал «ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ» 2012 – 2013 г.
12. Журнал «Ребенок в детском саду» 2013 г.