

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 210 "ЛАДУШКИ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

ПРИНЯТА

На педагогическом совете № 1
МАОУ детского сада № 210 «Ладушки»
Протокол № 1 от «31» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАОУ
детским садом № 210 «Ладушки»
О.Ю. Андрианова
Приказ № 175-Од от «31» августа 2017г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

для детей дошкольного возраста 3-7 лет

Срок реализации программы: 2017 – 2018 учебный год

Составил:
Иванкова В.А.

Тольятти, 2017г

Содержание

- **Целевой раздел.**
- Цели и задачи
- Принципы и подходы в организации образовательного процесса (ФГОС ДО)
- Анатомо – физиологические особенности детей дошкольного возраста
- Целевые ориентиры освоения воспитанниками групп образовательной программы
- Контингент детей
- Коррекционная работа с детьми ОВЗ

II. Содержательный раздел.

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы
- 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
- 2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы ДОУ
- 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативности
- 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников и педагогами

III. Организационный раздел

- 3.1 Материально – техническое обеспечение программы
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды
- 3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий
- 3.4. Здоровьесберегающие технологии
- 3.5. Расписание организованной образовательной деятельности
- 3.6. Двигательный режим ДОУ
- 3.7. Циклограмма рабочего времени
- 3.8. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Цели и задачи МАОУ детского сада № 210 «Ладушки»

Цель: обеспечить успешную социализацию личности ребёнка дошкольного возраста в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и подготовку выпускников к эффективному освоению стандарта начального общего образования

Задачи МАОУ детского сада №210 «Ладушки» на 2017-2018 учебный год:

Задачи, направленные на обеспечение качества образовательного результата и достижений развития воспитанников

- 1.1. Обеспечить у воспитанников становление культуры здоровья и потребность в занятиях физической культурой и спортом при взаимодействии с семьей.
- 1.2. Формировать у воспитанников речевую компетентность в процессе разных видов деятельности.
- 1.3. Обеспечить поддержку детской инициативы в игровой деятельности для обогащения социального опыта и саморазвития воспитанников.
- 1.4. Обеспечить психолого-педагогическое сопровождение развития детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях детского сада.

Задачи, направленные на обеспечение качества образовательного процесса в МАОУ детском саду № 210 «Ладушки»

- 2.1. Создать систему внутрифирменного повышения профессиональной компетентности педагогов в вопросах повышения качества образовательного результата воспитанников
- 2.2. Формировать психолого-педагогическую грамотность родителей средствами активных методов взаимодействия с целью построения партнерских взаимоотношений с МАОУ в вопросах общественного управления
- 2.3. Обеспечить реализацию принципов построения развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности

- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Подходы:

- «Личностно-ориентированный», который предусматривает организацию процесса воспитания с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение.
- «Деятельностный», связанный с организацией целенаправленной воспитательной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и др.); формами и методами воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в воспитательную деятельность.
- «Гендерный подход», целью которого является воспитание детей разного пола, одинаково способных к самореализации и раскрытию своих потенциалов и возможностей в современном обществе;
- «Подход взаимодействие детского сада с семьей» – это объединение общих целей, интересов и деятельности в плане развития личности ребенка. Совместную работу с семьей строим на принципах: добровольности, компетентности, современности, единства, системности и последовательности, преемственности и индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье.

Анатомо-физиологические особенности детей 4 – 5 лет

Темп физического развития ребенка с 4-го по 5-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 x 20 см.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько

увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см¹), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29.

В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей.

Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс.

С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов.

Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем.

Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игрой, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр.

У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений.

Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это

проявляется в бурных эмоциональных реакциях несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами.

Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей.

Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Анатомо - физиологические особенности детей 6 – 7 лет

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры.

Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта развития речи и подготовки к письму.

Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)

- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (№30384 от 14.11.2013г.)
- Концепция дошкольного воспитания;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях (Постановление от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»

Срок реализации рабочей программы

2017 - 2018 учебный год

(Сентябрь 2017 - июнь 2018 года)

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

Образовательная область «Физическое развитие» 4-5 лет

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.

ЗОЖ. 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.

Образовательная область «Физическое развитие» 6-7 лет

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 взрослым направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями взрослого.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100 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.

ЗОЖ. 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.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Целевые ориентиры, представленные в Программе базируются на ФГОС ДО и одновременно учитывают ее отличительные особенности и приоритеты. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, 20 истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.5. Контингент детей

К индивидуальным особенностям контингента воспитанников МАОУ относятся показатели состояния здоровья воспитанников.

Состояние здоровья воспитанников

| Распределение по группам здоровья | Количество воспитанников |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 группа здоровья | |

| | |
|-------------------|--|
| 2 группа здоровья | |
| 3 группа здоровья | |
| 4 группа здоровья | |

Коррекционная работа с детьми ОВЗ

| Образовательная область | Задачи | Вид деятельности |
|-------------------------|--|--|
| Физическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> ▪ развивать координированность действий и точность выполнения вербальной инструкции к действиям ▪ формировать правильную осанку при посадке за столом ▪ расширять знания о строении артикуляционного аппарата и его функционировании | <ul style="list-style-type: none"> ▪ пальчиковая гимнастика ▪ речь с движением ▪ физминутки ▪ беседа |

2. Содержательный раздел

- **Содержание психолого-педагогической работы**
- **Направление «Физическое развитие»**

Средняя группа

Направление «Физическое развитие» Образовательная область «Здоровье»

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»¹.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

При наличии условий обучать детей плаванию.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

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.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

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.

Образовательная область «Физическая культура»

«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».

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, - со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных

позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по

гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса., держа руки на поясе, разведение рук

Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперед — назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за руками, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны выполнением задания (класть и брать предметы из разных и. п.: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из сходного положения (сидя и стоя на коленях); перекаладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих рук над полом; поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходного положения. Положений лежа на спине, сидя. Повороты о спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперед на пятку, на носок; притопы4 полуприседания (4-5 раз подряд; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекаладывание предметов с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия с разных поз: 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, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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 погремуш-«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.

Подготовительная к школе группа

Направление «Физическое развитие» Образовательная область «Здоровье»

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

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.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

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.

Учить активному отдыху.

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.

Образовательная область «Физическая культура»

«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

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 пролег 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 (бедр), 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, враспынную. 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, снеге. 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 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, держаруки 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, 23 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.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подрал). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на грузе и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках.

Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

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.

Элементы настольного тенниса. 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 насадка».

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, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Для решения поставленных задач используются следующие формы организации детской деятельности:

Беседа

Рассказывание с опорой и без опоры на наглядный материал

Отгадывание загадок

Контрольно-диагностическая деятельность

Спортивные и физкультурные развлечения

Подвижные игры с правилами
Игры малой подвижности
Подвижные дидактические игры
Игровые упражнения
Соревнования
Ознакомление с правилами и нормами безопасности в двигательной деятельности
Ознакомление детей с видами спорта
Наблюдение за способами движения разных объектов
Упражнения на развитие мелкой моторики
Упражнения на развитие крупной, мелкой моторики
Гимнастика (утренняя, корригирующая, дыхательная)
Динамическая пауза
Физкультминутка
Пешеходная прогулка.

Для повышения эмоциональной и познавательной активности детей используются такие **методы и приемы**, как:

- использование игровых мотиваций (дидактические игры, спортивные, подвижные);
- использование сюрпризных моментов;
- использование музыкального сопровождения соответствующего характеру осуществляемой деятельности, ее темпу и содержанию;
- познавательные беседы;
- знаково-символические обозначения ориентиров;
- словесные инструкции;
- совместное обсуждение информации, коллективное формулирование выводов, подведение итогов;
- привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как особому объекту познания: педагог использует показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, побуждает к оценке движений товарища и элементарной самооценке;
- рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами;
- использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения, спортивного упражнения;
- развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов.

Для реализации задач физического развития детей в МАОУ созданы благоприятные условия: функционирует физкультурный зал, в каждой группе имеется спортивный уголок, оснащенный необходимым оборудованием; для НОД на улице имеется спортивная площадка.

2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования.

Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 3 - 7 лет

Педагогическая диагностика по ФИЗО проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае).

Диагностика осуществляется на основе основной общеобразовательной программы детского сада, а также с методическим пособием автора - составителя Карпова Ю.В. "Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка 3 - 7 лет" М., издательский центр "Вентана - Граф" 2015

Критерий: развитие физических качеств

Показатель: развиты физические качества (быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|
| | П. | | П. | | П. | | П. | | П. | | П. | | П. | | П. | | П. | | П. | | П. | |
| | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Определение сформированности основных видов движения
у детей 4 — 5 лет**

| Основное движение | Характеристика движения | Метод диагностики |
|----------------------------------|--|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Ходьба обычная | Способен строиться в составе группы в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу; отбивать мяч о пол не менее 5 раз; выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений | Наблюдение |
| бег | Норма — смотреть таблицу №1 | Тестирование. Задание: пробежать 10 м, 30 м |
| Прыжки в длину с места | Норма — см. табл. 1 | Тестирование. Задание: прыгнуть в длину |
| Лазание по гимнастической стенке | Способен лазать по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево | Наблюдение |
| Метание вдаль | Норма — см таблицу №1 способен принимать правильное и. п. При метании; отбивать мяч о пол не менее 5 раз; выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. Может метать предметы разными способами обеими руками; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м | Тестирование. Задание: 1) метнуть мяч сначала правой рукой, затем левой рукой как можно дальше; 2) метнуть мяч в корзину (на расстоянии 3 -4 м); 3) отбивать мяч вверх и поймать его |

Оценка

3 балла — все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и возрастными нормами;

2 балла — при выполнении упражнений допущены ошибки, существенно не влияющие на результат;

1 балл — упражнения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, существенно влияющие на результат.

**Определение сформированности основных видов движения
у детей 6 — 7 лет**

| Основное движение | Характеристика движения | Метод диагностики |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|

| 1 | 2 | 3 |
|----------------------------------|--|--|
| Ходьба обычная | Хорошая осанка. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. Шаг энергичный. Ритмичный, стабильный. Выраженный перекач с пятки на носок, небольшой разворот стоп. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). Соблюдение различных направлений и умение менять их | Наблюдение, тестирование. Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2 — 3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат. |
| бег | Небольшой наклон туловища, голова прямо. Руки полусогнуты, Энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-80гр.). Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега | Наблюдение, тестирование. До проведения проверки движений взрослый размечает беговую дорожку: длина не менее 40 см, до линии старта и после линии финиша должно быть 5 — 6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир. Взрослый знакомит детей командами «На старт, внимание!», «Марш!», правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования. Повышающий интерес и мобилизующий силы ребенка. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2 — 3 мин, фиксируется лучший результат. |
| Прыжки в длину с места | Норма — см. табл. 1 | Тестирование, наблюдение. 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами; г) сохранение равновесия при приземлении одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед-в стороны |
| Лазание по гимнастической стенке | Способен лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали | Тестирование, наблюдение. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений. |

| | | |
|------------------|-----------------------|--|
| Метание вдаль | Норма — см таблицу №1 | <p>Тестирование, наблюдение.</p> <p>1.И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.</p> <p>2.Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отнести её вниз — назад — в сторону;</p> <p>в)перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука».</p> <p>3.бросок: а)продолжая переносить вес тела на левую ногу. Правую руку с предметом резко выпрямить;б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.</p> <p>4.заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия</p> |
|------------------|-----------------------|--|

Оценка

3 балла — все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и возрастными нормами;

2 балла — при выполнении упражнений допущены ошибки, существенно не влияющие на результат;

1 балл — упражнения выполняются с большим трудом, имеются значительные ошибки, существенно влияющие на результат.

2.4.Способы направления поддержки детской инициативы в освоении образовательной программы:

4 - 5 лет

Приоритетная сфера инициативы – познание окружающего мира.

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

- Поощрять ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду
- Создавать условия и поддерживать театрализованную деятельность детей, их стремление переодеваться («рядиться»)
- Привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения
- Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день

6-7 лет

Приоритетная сфера инициативы – научение.

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание: совершенствование деталей и т.п.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников
- Обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц
- Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой и познавательной деятельности детей по интересам.

План досуговых мероприятий на 2017– 2018 учебный год

| <i>Дата</i> | <i>Возрастная группа</i> | <i>Мероприятия</i> | <i>Дата проведения/неделя</i> |
|-----------------|--|---|-------------------------------|
| Сентябрь | <i>Подготовительная к школе группа</i> | «День знаний» - спортивно – музыкальное развлечение | 1 |
| | <i>Средняя группа</i> | «Здоровье дарит Айболит» - спортивное развлечение | 3 |
| Октябрь | <i>Подготовительная к школе группа</i> | «Игры - соревнования» спортивное развлечение | 4 |
| | <i>Средняя группа</i> | «Путешествие в осенний сказочный лес» - досуг | 2 |
| Ноябрь | <i>Подготовительная к школе группа</i> | ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ «Спорт-спорт-спорт» - спортивное развлечение | 4 |
| | <i>Средняя группа</i> | ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ «Спорт – это сила и здоровье»- спортивное развлечение | 3 |
| Декабрь | <i>Подготовительная к школе группа</i> | «Физкультурный досуг с элементами театрализации» | 1 |
| | <i>Средняя группа</i> | «И в мороз, и в стужу» - досуг | 2 |
| Январь | <i>Подготовительная к школе группа</i> | Физкультурный праздник «С физкультурой мы дружны — нам болезни не страшны» «Зимние катания» - спортивное развлечение | 2 |
| | <i>Средняя группа</i> | «Вовка в снежном царстве» досуг | 4 |
| Февраль | <i>Подготовительная к школе группа</i> | ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ День защитника отечества - физкультурно-музыкальный досуг | 4 |
| | <i>Средняя группа</i> | ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ | 1 |

| | | |
|---------------|---|-----------------------------------|
| | «Вместе с папой, вместе с мамой» | «Игроритмика» |
| <i>Апрель</i> | Спортивный праздник к Всемирному дню здоровья | |
| | "Спорт и я — лучшие друзья | «Вместе с папой – вместе с мамой» |
| <i>Май</i> | Информационная корзина «Мудрые советы для отличного лета» | |
| | Индивидуальные консультации. Анкетирование родителей на конец учебного года по ЗОЖ | |

План работы с педагогами 2017— 2018 учебный год

| <i>Месяц</i> | <i>Средняя</i> | <i>Подготовительная</i> |
|-----------------|---|--|
| <i>сентябрь</i> | Презентация | |
| | "Механизм реализации здоровьесберегающих технологий» | |
| | Рекомендации педагогам всех групп об организации здоровьесберегающего пространства | |
| <i>октябрь</i> | Анкетирование педагогов «Здоровье ребенка; проблемы и решения» | |
| | <p style="text-align: center;">Анализ с педагогами всех возрастных групп по итогам проведенной диагностики для выстраивания индивидуальной работы с воспитанниками</p> <p>Фотоконкурс «Мы со спортом крепко дружим».</p> <p>Кольцевой журнал «Технологии здоровьесбережения и здоровьесформирования в условиях детского сада и семьи».</p> <p>Практикум «Проектная деятельность как средство формирования внутренней картины здоровья»</p> | |
| <i>ноябрь</i> | Мастер – класс «Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада» | |
| | Старший возраст | |
| | Буклет «Оформление физкультурного уголка нетрадиционным оборудованием» | |
| <i>декабрь</i> | Копилка педагогами «Оздоровительные упражнения в самостоятельной двигательной деятельности дошкольника» Консультация «На прогулку - за здоровьем!» | |
| <i>январь</i> | Консультация | |
| | «Движение в развитии ребенка» | "Прогулка - это важно для всех и всего» |
| <i>февраль</i> | Школа молодого педагога «Двигательные предпочтения мальчиков и девочек» Рекомендации | |
| | "Об использовании прогулок для формирования умения применять разученные движения в естественных условиях» | "По проведению спортивных игр и упражнений на воздухе с дошкольниками» |
| <i>март</i> | Мастер — класс «Игры — хороводы, релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика» | |
| <i>апрель</i> | Школа молодого педагога «Дорожка здоровья» | |
| <i>май</i> | Анализ | |

III. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение

Оборудование физкультурного зала

| <i>№</i> | <i>Наименование</i> | <i>Количество</i> |
|----------|---|-----------------------|
| 1 | Обручи разного размера и цвета: малый большой | 20 8 |
| 2 | Мячи разного размера и цвета: Большие Средние Малые | 10 16 20 |
| 3 | Кубики пластмассовые | 4 набора по 12 шт |
| 4 | Кегли | 12 наборов по 6 шт |
| 5 | Дуги: большая малая | 2 2 |
| 6 | Кольцебросы | 10 наборов |
| 7 | Кольцо для метания мячей | 1 |
| 8 | Гимнастическая стенка | 1 |
| 9 | Мишени вертикальные | 2 |
| 10 | Мишени горизонтальные | 2 |
| 11 | Маты гимнастические | 2 |
| 12 | Мешочки для метания | 40 |
| 13 | Мячи надувные | 10 |
| 14 | Флажки | 40 |
| 15 | Палки гимнастические (пластмассовые и деревянные) | 30 |
| 16 | Шнуры плетёные короткие и длинные | 25 |
| 17 | Канаты | 4 |
| 18 | Мячи с шипами | 10 |
| 19 | Платочки | 25 |
| 20 | Скакалки | 20 |
| 21 | Гимнастические скамейки | 6 |
| 22 | Гимнастическое бревно | 1 |
| 23 | Стол для пинг-понга | 1 |
| 24 | Дорожки массажные | 4 |
| 25 | Стойки для обручей | 1 |

| | | |
|----|-------------------------------------|----|
| 26 | Коврики для ОРУ | 17 |
| 27 | Летающие тарелки | 20 |
| 28 | Гантели | 30 |
| 29 | Конус сигнальный | 4 |
| 30 | Конус с отверстиями | 8 |
| 31 | Кирпичики – втыкалки | 6 |
| 32 | Пирамидки | 2 |
| 33 | Клюшки | 2 |
| 34 | Шайбы | 2 |
| 35 | Размётчики | 10 |
| 36 | «Островки» | 10 |
| 37 | Движущиеся игрушки | 2 |
| 38 | Тренажёры: | |
| | • Велосипед | 1 |
| | • Беговая дорожка | 1 |
| | • Силовой | 1 |
| | • Шаговый | 1 |
| 39 | Боксёрский набор | 3 |
| 40 | Медицин бол | 1 |
| 41 | Погремушки | 15 |
| 42 | Эстафетные палочки | 3 |
| 43 | Бубен | 1 |
| 44 | «Тоннель» для пролезания с палаткой | 2 |
| 45 | Батуты | 1 |
| 46 | Помпоны для черлидинга | 40 |

Оборудование физкультурного уголка

Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы

| № п/п | наименование | количество |
|-------|--|--------------|
| 1 | Шнур длинный. Длина 150см, дм 2см | 1 шт. |
| 2 | Куб деревянный. Ребро 20см | 5 шт. |
| 3 | Мяч – попрыгунчик. Дм 50см | 2 шт. |
| 4 | Обруч плоский. Дм 40см | 3 шт. |
| 5 | Палка гимнастическая, короткая. Дм 75-80см | 10 |
| 6 | Скакалка короткая. Длина 100-120см | 5 штук |
| 7 | Кегли.1-2 набора | 1 – 2 набора |
| 8 | Напольные и подвесные кольцебросы | 2 набора |
| 9 | Мешочек с грузом, большой. Масса 400г | 2шт. |
| 10 | Обруч большой. Дм 100см | 2 шт. |
| 11 | Мяч резиновый . Дм 100-125см | 5 шт. |
| 12 | Шар цветной (фибропластиковый). Дм 20-25см | 4 шт. |
| 13 | Полукольцо мягкое. Дм 120см, высота 30см, дм 5-6см | 1 шт. |
| 14 | Колечко резиновое. Дм 5-6 см | 10 шт. |
| 15 | Мяч – шар (цветной, прозрачный). Дм.10-12см | 5 шт. |
| 16 | Обруч малый. Дм 55-65см | 10 шт. |
| 17 | Шнур короткий. Длина 50 см | 10 шт. |
| 18 | Кубики пластмассовые | 10 шт. |

| | | |
|----|---|--------|
| 19 | Лента короткая. Длина 50см | 10 шт. |
| 20 | Флажки | 10 шт. |
| 21 | Пластмассовые шарики | 10.шт. |
| 22 | Шест длинный. Длина 150см | 1 шт. |
| 23 | Султанчики | 10 шт. |
| 24 | Гантели пластмассовые. Вес 200-250г | 10 шт. |
| 25 | Массажные мячи | 10 шт. |
| 26 | Для интеллектуального развития - карточки с изображением спортивного инвентаря; | |
| 27 | картотека подвижных и спортивных игр, упражнений; считалок; | |
| 28 | маски для подвижных игр. | |
| 29 | книги, раскраски, альбомы (зимние , летние виды спорта; о здоровом питании, о личной гигиене) | |
| 0 | музыкальные диски для ритмики, подвижных игр, физкультминуток... | |

Примерный набор физкультурного оборудования для старшего дошкольного возраста

| № п/п | Наименование | количество |
|-------|--|------------|
| 1 | Балансир – волок. 1шт | 1 шт. |
| 2 | Коврик массажный со следочками. 10шт. | 10 шт. |
| 3 | Шнур кроткий (плетенный). Длина 75см.5шт. | 5 шт. |
| 4 | Шест длинный гимнастический. Длина 180-200см.1шт. | 1 шт. |
| 5 | Обруч малый. Дм 55-65см5 шт. | |
| 6 | Скакалка короткая. Длина 120-150см | 5 шт |
| 7 | Кегли. 3 набора. | 3 набора |
| 8 | Кольцеброс. 2 набора. | 2 набора |
| 9 | Малое баскетбольное кольцо – 1шт. | 1 шт. |
| 10 | Мяч для мини - баскетбольный. Масса 0,5кг. 2шт. | 2 шт |
| 11 | Мешочек малый с грузом. Масса 150-200г.10шт | 10 шт. |
| 12 | Мешочек с грузом , большой. Масса 400г. 5шт. | 5 шт. |
| 13 | Мяч резиновый. Дм 200см. 5шт. | 5 шт. |
| 14 | Мяч утяжеленный (набивной). Масса 350г, 500г,1кг. 1Шт | 1 шт. |
| 15 | Мяч массажер. 2шт. | 2 шт. |
| 16 | Обруч большой. Дм 100см. 2шт. | 2 шт. |
| 17 | Серсо. 2 набора. | 2 набора |
| 18 | Батментон. 2 набора. | 2 набора |
| 19 | Городки. 2 набора. | 2 набора |
| 20 | Комплект мягких модулей (6-8 сегментов) 1шт. | 1 шт. |
| 21 | Гантели пластмассовые. Вес 250-300г.10шт. | 10 шт. |
| 22 | Кальцо малое. Дм 13см. 10шт. | 10 шт. |
| 23 | Лента короткая Длина 50-60см.10шт. | 10 шт. |
| 24 | Мяч средний. Дм 100-120см. 10шт. | 10 шт. |
| 25 | Палка гимнастическая, короткая. Длина 80см. 10шт. | 10 шт. |
| 26 | Султанчики. 10шт. | 10 шт. |
| 27 | Косички.Длина 50см.10шт | 10 шт. |

| | | |
|----|---|-------|
| 28 | Диск – здоровья. 2шт. | 2 шт. |
| 29 | карточка интеллектуального развития с изображением вид спорта для девочек, и для мальчиков; | |
| 30 | картотека подвижных и спортивных игр, упражнений; считалок; | |
| 31 | картотека зимних и летних видов спорта; | |
| 32 | книги, альбомы (о здоровом питании, о личной гигиене, о спортсменах своей области, России; вырезки из газет; значки; талисманы, марки, фотографии, открытки). | |
| 33 | настольные спортивные игры («Хоккей», «Футбол», «Баскетбол», «Тройное домино», «Шашки и шахматы», «Спортивное лото»), | |
| 34 | музыкальные диски для ритмики, физкультминуток, спортивных игр, спортивные песни... | |

Нестандартное оборудование

Профилактика осанки:

- Мешочки набивные

Профилактика плоскостопия:

- Дорожка здоровья
- Коврики с пуговицами
- деревянные палки
- Следы
- «Деревянные бусы»
- Канаты, веревки

Зрительные тренажёры:

- Мягкие пеньки
- Конусы

Для дыхательной гимнастики:

- «бабочки» на ленте
- "птички»
- «зайчики»

Пособия для развития мелкой моторики

- Резиновые жгуты
- Шишки
- Орехи

Оборудование спортивной площадки

| <i>№</i> | <i>Наименование</i> | <i>Количество</i> |
|----------|----------------------|-------------------|
| 1 | Тренажер для лазания | 1 |
| 2 | Гондбольные ворота | 1 |
| 3 | Тренажер для метания | 1 |
| 4 | Бревно | 1 |

2.2 Особенности организации развивающей предметно — развивающей среды

Размещение физкультурного оборудования в средней группе

В этой возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. "Физкультурный уголок" располагается в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.

В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

Размещение физкультурного оборудования старшего дошкольного возраста

В этой возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. "Физкультурный уголок" располагается в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.

В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

- **Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

| Формы мероприятий | Особенности организации | Дозировка |
|---|---|--------------------------|
| День здоровья | 1 раз в квартал | Ноябрь февраль май |
| Физкультурный досуг | Один раз в месяц | 30 мин. |
| Физкультурно-спортивные праздники и на открытом воздухе и на воде | Два раза в год внутри детского сада | 40 мин. |
| Игры – соревнования между возрастными группами | Два раза в год | 30 мин. |
| Участие родителей в физкультурно – досуговых, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дня здоровья, посещения открытых мероприятий. | |

3.4. Здоровьесберегающие технологии

Принцип интеграции образовательных областей становится основой для формирования междисциплинарного подхода к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в ДОУ и определения здоровьесберегающих технологий в образовании как системы мер по сохранению и укреплению здоровья детей.

Классификация здоровьесберегающих технологий

| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный |
|---|--|---|--|
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | | |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, педагоги ДОУ |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. | Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. | Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, психолог |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др | Для всех возрастных групп Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| Гимнастика пальчиковая | Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. | Все педагоги ДОУ, логопед |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги ДОУ |

| | | | |
|---|---|--|----------------------------------|
| | возраста | | |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги ДОУ |
| Гимнастика пробуждения | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. | Педагоги ДОУ |
| Оздоровительный бег | Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. | Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви. | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| Технологии обучения здоровому образу жизни | | | |
| Физкультурное занятие | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Психолог, педагоги ДОУ |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Психолог, педагоги ДОУ |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Педагоги ДОУ |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| Коррекционные технологии | | | |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Педагоги ДОУ, психолог |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Педагоги ДОУ, психолог |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. | Педагоги ДОУ, психолог |

3.5. Расписание организованной образовательной деятельности

| Дни недели/ группы | 2 младшая №141 | 2 младшая №142 | 2 младшая №143 | Средняя №131 | Средняя №132 | Средняя №133 | Старшая №122 | Старшая №124 | Старшая №129 | Старшая №1211 | Подготовка в школе №111 | Подготовка в школе №113 |
|-----------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------|
| понедельник | 8.55-9.10 | | | 9.20-9.40 | | | | | 11.00-11.25 | 11.35-12.00 | | |
| вторник | | | 8.55-9.10 | | 8.20-9.40 | | 11.30-11.55 | | 9.50-10.15 | | 10.25-10.55 | |
| среда | | 8.55-9.10 | 9.20-9.35 | | | 9.45-10.05 | | 11.30-11.55 | | | | 10.15-10.45 |
| четверг | | | | 8.50-9.10 | 9.20-9.40 | 9.50-10.10 | | | | 10.20-10.45 | | 11.30-12.00 |
| пятница | 9.20-9.35 | 8.55-9.10 | | | | | 9.45-10.10 | 10.20-10.45 | | | 11.30-12.00 | |

**Модель двигательного режима дошкольников
В МАОУ детского сада №210 «Ладушки»**

| № | Вид деятельности | Особенности организации |
|---|---|---|
| 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | |
| 1.1. | Утренняя гимнастика: -традиционная -нетрадиционная; -музыкально-ритмическая; -логоритмическая; -полоса препятствий; -флеш-моб; -оздоровительный бег; -игровая | Ежедневно: -на прогулочном участке; -на спортивной площадке; -музыкальный зал; -спортивный зал; -групповое помещение; - специализированное помещение; |
| 1.2. | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, по подгруппам (с учетом уровня ДА детей, 6-30 минут) |
| 1.3. | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно, на прогулке (12-15 минут) |
| 1.4. | Профилактическая гимнастика: -для глаз; -корректирующая; -пальчиковая; -физкультминутка; - артикуляционная | Ежедневно: -в ходе проведения ООД воспитателями и специалистами; -в совместной деятельности педагогов и детей; -в режимных моментах; -на прогулках; -в ходе проведения УГГ; -после дневного сна |
| 2. Организованная образовательная деятельность | | |
| 2.1. | По физической культуре | 3 раза в неделю (15-30 минут); в старшем дошкольном возрасте – 1 занятие на свежем воздухе, 2 – в спортивном зале |
| 3. Самостоятельная деятельность | | |
| 3.1. | Самостоятельная ДА | Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| 4. Физкультурно-массовые мероприятия | | |
| 4.1. | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе | 2 раза в год; в спортзале и на открытом воздухе продолжительностью до 40 минут |
| 4.2. | Спортивное развлечение | 1 раз в месяц до 30 минут |

| | | |
|---|--|---|
| 4.3. | Физкультурный досуг | 2 раза в месяц |
| 4.4. | День здоровья | 1 раз в квартал |
| 4.5. | Игры-соревнования между возрастными группами | 2 раза в год на воздухе или в помещении физкультурного зала длительностью до 60 минут |
| 5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа МАОУ и семьи | | |
| 5.1. | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях МАОУ | В период подготовки и проведения физкультурных развлечений, досугов, праздников, недель здоровья, посещения открытых занятий. |

3.7. Циклограмма рабочего времени

Циклограмма

деятельности по образовательной области

«Физическая культура»

инструктора по физической культуре В.А.Иванковой

МАОУ детский сад №210 «Ладушки» на 2017-2018 учебный год

| День недели | Время | Содержание деятельности |
|---------------|---|---|
| Понедельник | 8.00-8.08 | Проведение УГГ в старшей группе № 122 |
| | 8.18-8.28 | Проведение УГГ в подг. к школе. группе № 113 |
| | 8.30-8.50 | Проветривание. Подготовка к занятию |
| | 8.50-9.05 | Занятие по физическому развитию во второй младшей группе №141 |
| | 9.20-9.40 | Занятие по физическому развитию в средней группе № 131 |
| | 9.40-10.00 | Уборка оборудования |
| | 10.00-10.40 | Обновление физ. оборудования на свежем воздухе |
| | 10.40-11.00 | Подготовка к занятию на свежем воздухе |
| | 11.00 – 11.25 | Занятие по физическому развитию в средней группе № 129 на свежем воздухе |
| | 11.35 – 12.00 | Занятие по физическому развитию в средней группе № 1211 на свежем воздухе |
| | 12.00-12.30 | Индивидуальная работа с детьми подготовительной к школе группы на свежем воздухе |
| | 12.30 – 13.30 | Обеденный перерыв |
| | 13.30 – 14.00 | Подготовка к консультации для педагогов средних групп |
| | 14.00 – 15.00 | Консультация с педагогами средних их групп |
| | 15.00 – 15.25 | Помощь в проведении гимнастики после дневного сна |
| | 15.25 – 16.00 | Наблюдение в группах за самостоятельной двигательной деятельностью в физ. уголках в младших группах |
| 16.00 – 17.00 | Подготовка и обновление физ. оборудования на предстоящую неделю | |
| 17.00-18.00 | Работа с родителями младших групп | |
| Вторник | 8.00-8.08 | Проведение УГГ в старшей группе № 129 |
| | 8.18-8.28 | Проведение УГГ в подг. к школе группе № 111 |
| | 8.30-8.55 | Проветривание и подготовка к занятиям |
| | 8.55-9.10 | Занятие по физическому развитию во второй младшей группе № 143 |
| | 9.20 – 9.40 | Занятие по физическому развитию во второй младшей группе № 132 |
| | 9.50-10.15 | Занятие по физическому развитию в средней группе № 129 |
| | 10.25-10.55 | Занятие по физическому развитию в старшей группе № 111 |
| | 11.00-11.30 | Подготовка к занятиям на свежем воздухе гр. №122, 1211 |

| | | | |
|---------|---------------|---|--|
| | 11.30-11.55 | Занятие по физическому развитию в старшей группе № 122 на свежем воздухе | |
| | 12.00-12.30 | Индивидуальная работа с детьми подготовительной к школе группы на свежем воздухе | |
| | 12.30-13.30 | Обеденный перерыв | |
| | 13.30 – 14.00 | Взаимосвязь с медицинским персоналом | |
| | 14.00 – 15.00 | Подготовка к консультации. Консультация с педагогами младших групп | |
| | 15.00 – 15.25 | Помощь в проведении гимнастики после сна | |
| | 15.25-16.00 | Наблюдение в группах за самостоятельной двигательной деятельностью в физ. уголках в средних группах | |
| | 16.00-17.00 | Работа с документацией, подготовка физкультурных сценариев | |
| | 17.00-18.00 | Работа с родителями средних групп | |
| Среда | 8.00-8.08 | Проведение УГГ в старшей группе № 124 | |
| | 8.18-8.28 | Проведение УГГ в подгот. к школе группе № 113 | |
| | 8.27-8.50 | Подготовка к занятию по физическому развитию | |
| | 8.55-9.10 | Занятие по физическому развитию в средней группе № 142 | |
| | 9.20-9.35 | Занятие по физическому развитию в средней группе № 143 | |
| | 9.45-10.05 | Занятие по физическому развитию в средней группе № 133 | |
| | 10.15-10.45 | Занятие по физическому развитию в подг. к школе группе № 113 | |
| | 10.45-11.00 | Уборка оборудования | |
| | 11.00-11.30 | Подготовка к занятиям на свежем воздухе | |
| | 11.30-11.55 | Занятие по физическому развитию в старшей группе № 124 на свежем воздухе | |
| | | | |
| | | 12.00-12.30 | Индивидуальная работа с детьми старших групп на свежем воздухе |
| | | 12.30-13.30 | Обеденный перерыв |
| | | 13.30-14.30 | Консультация с педагогами подготовительных к школе групп |
| | | 14.30-15.00 | Подготовка материала по коррекционной работе |
| | | 15.00-15.30 | Помощь в проведении гимнастики побудки после сна |
| | | 15.30-16.00 | Индивидуальная работа с детьми младших групп |
| | | 16.00-16.30 | Уборка оборудования |
| | | 16.30-17.00 | Обновление физкультурного оборудования |
| | 17.00-18.00 | Работа с родителями старших групп | |
| Четверг | 8.00-8.08 | Проведение УГГ в старшей группе № 1211 | |
| | 8.18-8.28 | Проведение УГГ в подгот. к школе группе № 111 | |
| | 8.28-8.50 | Подготовка к занятиям | |
| | 8.50-9.10 | Занятие по физическому развитию в средней группе № 131 | |
| | 9.20-9.40 | Занятие по физическому развитию в средней группе № 132 | |
| | 9.50-10.10 | Занятие по физическому развитию в средней группе | |

| | | |
|----------------|--|--|
| | | № 133 |
| | 10.20-10.45 | Занятие по физическому развитию в старшей группе № 1211 |
| | 10.45-11.00 | Уборка оборудования |
| | 11.00-11.30 | Подготовка к занятиям на свежем воздухе |
| | 11.30-12.00 | Занятие по физическому развитию в подг. группе № 113 на свежем воздухе |
| | 12.00-12.20 | Уборка оборудования |
| | 12.30-13.30 | Обеденный перерыв |
| | 13.30-14.30 | Консультация с педагогами подготовительных к школе групп |
| | 14.30-15.00 | Взаимосвязь с узкими специалистами |
| | 15.00-15.30 | Помощь в оказании гимнастики после сна |
| | 15.30-16.00 | Индивидуальная работа с детьми |
| | 16.00-17.00 | Самообразование |
| | 17.00-18.00 | Работа с родителями подготовительных к школе групп |
| Пятница | 8.00-8.08 | проведение УГГ в старшей группе № 124 |
| | 8.18-8.28 | проведение УГГ в подгот. к школе группе № 113 |
| | 8.27-8.55 | Подготовка к занятию |
| | 8.55 – 9.10 | Занятие по физическому развитию во второй младшей группе № 142 |
| | 9.20-9.35 | Занятие по физическому развитию во второй младшей группе № 141 |
| | 9.45-10.10 | Занятие по физическому развитию в старшей группе № 122 |
| | 10.20-10.45 | Занятие по физическому развитию в старшей группе № 124 |
| | 10.45-11.00 | Уборка оборудования |
| | 11.00-11.30 | Подготовка к занятию на свежем воздухе |
| | 11.30-12.00 | Занятие по физическому развитию в подг. группе № 111 на свежем воздухе |
| | 12.00-12.30 | Уборка оборудования |
| | 12.30 – 13.30 | Обеденный перерыв |
| | 13.30 – 14.00 | Повышение профессиональной компетенции |
| | 14.00-15.00 | Работа с узкими специалистами |
| | 15.00-15.25 | Помощь в проведении гимнастики после сна |
| | 15.30-16.15 | Работа с новой методической литературой |
| 16.15-17.00 | Подведение итогов недели | |
| 17.00-18.00 | Подготовка информационного материала по работе с родителями (оформление буклетов, стендов для родителей) | |

3.8 Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №210 "Ладушки»;
2. Э.Я.Степаненкова «Методика физического воспитания» – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96с.
3. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. – М.: Мзайка-Синтез, 2005.- 96с.
 - Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты». – М.: ТЦ Сфера, 2007
 - Ю.А. Кириллова «Интегрированные физкультурно-речевые занятия дошкольников» (Методическое пособие. – Спб: «Детство-Пресс»).
 - Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.
 - Л. И Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми» все возраста
 - В. И. Шишкина «Движение+движение».
 - М. А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду».
 - Л. И. Пензулаева «Подвижные игра и игровые упражнения».
 - Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников М., Мозаика-Синтез, 2009
 - Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья М., Творческий центр, 2009
 - Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ, М., Творческий центр, 2007
 - Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, М., Творческий центр, 2005
 - Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет, М., Творческий центр, 2009