

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Центр развития ребёнка – детский сад
«Солнышко» города Котовска Тамбовской области**

Принято:

На заседании

педагогического совета

Дата 26.08.2020 № протокола 4

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ЦРР –
детский сад «Солнышко»

Попова О.С.



Рабочая программа

**реализации ООП ДОО по направлению
«Физическое развитие»**

**в группах общеразвивающей направленности
детей 2-7 лет.**

Воспитатель с обязанностями
инструктора по физической культуре
О.А. Пармонова

Котовск, 2020г

Целевой раздел

- *Обязательная часть*

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения программы.

- *Часть, формируемая участниками образовательного процесса.*

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.

Содержательный раздел

- *Обязательная часть*

1. Физическое развитие.
2. Календарно-тематическое планирование.

3. Секция.

4. Система взаимодействия с семьёй.

- *Часть, формируемая участниками образовательного процесса.*

1. Опис. вариат. форм, способов, методов и средств.
2. Программа СА ФИ ДАНСЕ

Организационный раздел

- *Обязательная часть*

1. Модель образовательного процесса.
2. Структура ООД.
3. Взаимодействие с медицинской службой.
4. Взаимодействие с педагогами.
5. Методическое обеспечение реализации программы.
6. Материально-техническое оснащение программы.
7. Развивающая среда для реализации программы.

8. Система взаимодействия с родителями воспитанников.

- *Часть, формируемая участниками образовательного процесса.*

1. График работы.

2. План проведения развлечения во всех возрастных группах.

3. Расписание зарядок на 2020-2021 уч . г.

4. Комплексно-тематический план 2020-2021 уч . г.

5. Почасовой график работы Парамоновой О.А.

6. Режим двигательной деятельности в группах.

Обязательная часть программы.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста разработана на основе:

-Основной образовательной программы МБДОУ ЦРР - детский сад «Солнышко»,

- Федерального государственного образовательного стандарта общего дошкольного образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»)

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660-10.

-Порядка организации и осуществления образовательной деятельностью по основным общеобразовательным программам -образовательным программам дошкольного образования (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014).

Программа раскрывает содержание дошкольного уровня образования в образовательной области «Физическое развитие», обеспечивающее совершенствование функциональных возможностей детского организма; приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма; выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Цель: Гармоничное физическое развитие детей.

Задачи:

- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребёнка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ОВЗ)
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- Создавать условия, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма; совершенствовать функциональные возможности детского организма;
- Формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности, овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
- Оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья.

Реализация содержания основывается на следующих **принципах**, которые носят здоровьесберегающий характер, обеспечивают полноценное психическое развитие, способствуют сохранению эмоциональной сферы, формируют базисные характеристики личности:

1. Ориентировка на потенциальные возможности ребенка, на «зону ближайшего развития» (Л.С. Выготский), которую он как бы проходит вместе со взрослым.

2. Деятельностный подход — это развитие самой деятельности, основных ее компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), что способствует развитию ребенка как субъекта деятельности (деятеля).

3 Принцип «от общего к частному», специфика которого в этом возрасте заключается в том, что всякое частное должно выступать перед ребенком как проявление чего-то общего, т.е. не само по себе, а в системе других объектов или явлений, на основе чего познаются разные их свойства, взаимозависимости.

4. Интегрированный принцип организации освоения предлагаемого содержания.

5. Создание проблемных ситуаций, характеризующихся определенным уровнем трудности, связанной с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их самостоятельного поиска.

6. Продуктивное и игровое взаимодействие детей между собой и со взрослыми (диалогическое общение).

7. Учет индивидуальных особенностей, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т.п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др.

9. Учет основных когнитивных стилей: одни дети лучше усваивают содержание с опорой на зрительное восприятие (визуальное), другие — на слуховое (аудиальное), а третьи — на двигательное и тактильное (кинестетическое).

10. Создание условий для востребованности самими детьми освоенного на занятиях содержания в дальнейшей свободной деятельности.

11. Учет специфики в развитии мальчиков и девочек.

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

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

Данная программа предназначена для работы с детьми в группах общеразвивающей направленности:

Первая младшая группа «Крепыш».

Физкультурно-оздоровительная работа проходит на фоне адаптации детей к детскому саду. Всем детям этой группы рекомендованы занятия по основной общеразвивающей программе. Движения детей ещё не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. У некоторых детей проявляется способность устанавливать некоторое сходство с образом, действуя по подражанию, но при этом они не поддерживаются точно заданной форме движения. У них отсутствует согласованность совместных действий в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий.

Вторая младшая группа «Любознайки».

В группу зачислено 18 человек в возрасте 3-4 лет. Один ребенок Арина П имеет заключение ЦППк: задержка темпов развития. Ей рекомендовано

осуществление и организация образовательной деятельности по адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования детей с ЗПР (адаптированный для детей с РАСС), режим обучения с ограничениями во времени. Частая смена заданий на занятия, дозированность и постепенность подачи материала.

Всем детям этой группы рекомендованы занятия по основной общеразвивающей программе. Эти дети прошли адаптацию, с ними в течение года проводилась физкультурно-оздоровительная работа. Дети владеют основными движениями, воспроизводят простые движения по показу взрослого, охотно выполняют движения имитационного характера, участвуют в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым, получает удовольствие от процесса выполнения движений.

Часть детей поступило в группу из дома. Их двигательный опыт более скудный, дети не знакомы с разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр. У них низкий уровень овладения нормами совместной деятельности с коллективом сверстников.

Средняя группа «Колокольчики».

Эту группу посещает 22 человека в возрасте 4-5 лет. Основной массе детей этой группы рекомендованы занятия по основной общеразвивающей программе. Большая часть детей имеют довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а так же включать упражнения и игры на развитие ловкости.

Несколько детей этой группы опережают своих сверстников в физическом развитии, их «двигательный» возраст и соответственно способность к выполнению спортивных упражнений более велики. У них наблюдается повышенная двигательная активность, эти дети стремятся к овладению сложно координированными движениями, выступают инициаторами организации подвижных игр.

Старшая группа «Смешарики».

Эту группу посещает 23 человека в возрасте 5-6 лет, один ребенок выбыл. Всем детям этой группы рекомендованы занятия по основной общеразвивающей программе. Дети данной группы владеют всеми видами основных движений. Дети с охотой берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. У детей достаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость – все это помогло им освоить элементы техники разных видов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, и пр.

У нескольких детей наблюдается психомоторная одарённость, которая проявляется в повышенной двигательной активности, ее разнообразии, стремлению детей к овладению сложно координированными движениями.

Подготовительная к школе группа «Звездочки».

Эту группу посещает 25 человека в возрасте 6-7 лет. Основной массе детей этой группы рекомендованы занятия по основной общеразвивающей программе. Несколько детей проявляют физическую одарённость, они используют свой «двигательный багаж» в любой обстановке т.е., самостоятельно реализовывают двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности, проявляют настойчивость, азартность в достижении цели, имеют высокий уровень физического развития.

Большая часть детей достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; они владеют элементами многих спортивных игр. Движения детей носят осознанный и преднамеренный характер. Они понимают поставленные перед ними задачи, самостоятельно выполняют указания педагога. Дети умеют планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Двое детей в этой группе с особыми образовательными потребностями. Никита К. имеет диагноз ОНР III уровень, ему присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой и общей моторики.

Максим П. требует особого внимания, так как у него замедленный темп развития, системное нарушение речи. На этого ребенка в течение года будет разрабатываться индивидуальный маршрут развития, и будет проводиться дополнительная индивидуальная работа.

Целевой раздел.
Обязательная часть.
Целевые ориентиры.

Обязательная часть программы к 3 годам

- 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.
- Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

К 7 годам – по завершению дошкольного образования – ребенок способен:

- принимать собственные решения, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- проявлять инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности; выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- проявлять положительное отношение к миру, другим людям и самому себе; чувство собственного достоинства; адекватно проявлять свои чувства (в

том числе чувство веры в себя), сопереживать неудачам и сорадоваться успехам других;

- активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми и участвовать в совместных играх, стараясь продуктивно разрешать конфликты, договариваясь, учитывая интересы и чувства других;

- следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, проявляя способность к волевым усилиям;

- проявлять развитое воображение в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре;

- выражать свои мысли и желания, демонстрируя достаточно хорошее владение устной речью; использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний в ситуации общения;

- контролировать свои движения и управлять ими;

- соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

К основным (ключевым) характеристикам возможных достижений воспитанников относится также то, что на этапе завершения дошкольного образования ребенок:

- владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- проявляет любознательность, задаёт 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 живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; у него складываются предпосылки грамотности;

- подвижен, вынослив, владеет основными движениями, у него развита крупная и мелкая моторика.

Все перечисленные выше характеристики являются необходимыми предпосылками для перехода на следующий уровень начального общего образования, успешной адаптации к условиям жизни в общеобразовательной организации и требованиям образовательной деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования может существенно варьировать у разных детей в силу

различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Целевые ориентиры

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

К 7 годам

- У ребёнка сформирован соответствующий уровень потребности в ЗОЖ;
- Ребёнок проявляет необходимый уровень самосознания, социальных эмоций и мотивов, социального поведения;
- Ребёнок проявляет ценностное отношение к людям, труду, знаниям, миру, Родине, природе и т.д.;
- У ребёнка с ОВЗ достигнута норма в развитии речи;
- Развитие ребёнка с отклоняющимся развитием (по типу запаздывания и по типу нарушения) соответствует СПН (социально-психологическому нормативу);
- Родители ощущают личную причастность к программе;
- Родители начинают лучше ориентироваться в процессах развития ребёнка;
- Родители получают большее представление о работе воспитателей и начинают испытывать большее уважение к ним;
- Родители обучаются тому, что могут использовать во взаимодействии со своим ребёнком дома;

Педагоги ДОО работают в ситуации постоянного профессионального развития через разные формы самообразования, индивидуального методического сопровождения, взаимодействия с коллегами.

Согласно требованиям ФГОС ДО результаты освоения Программы сформулированы в виде целевых ориентиров, которые представляют собой возрастной портрет ребенка на конец раннего и конец дошкольного детства. Целевые ориентиры формируются как результат полноценно прожитого ребенком детства, как результат правильно организованных условий реализации Программы дошкольного образования в соответствии с требованиями Стандарта.

Согласно ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), а освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данное положение не означает запрета на отслеживание эффективности усвоения программы воспитанниками дошкольной

образовательной организации. Педагог имеет право проводить оценку особенностей развития детей и усвоения ими программы в рамках педагогической диагностики. При этом важно, что проведение педагогической диагностики не может быть вменено в обязанность педагогу, а материалы диагностики не подлежат проверке в процессе контроля и надзора. Педагогическую диагностику воспитатель имеет право проводить по собственному усмотрению со всеми детьми группы независимо от пожеланий родителей. Ее результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Диагностические методики.

I. Определение уровня сформированности быстроты.

Бег на 30м.

Предварительная работа. На беговой дорожке отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4-5 лет - наклоны, приседания; для детей 6-7 лет - комплекс общеразвивающих упражнений.

После разминки детям 4—5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6-7 лет - до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели.

Количественный показатель: время бега (в мин.).

Качественные показатели.

Младший возраст (3-4 года)

1. Туловище прямое (или немного наклонено).

2. Выраженный момент «полета».
3. Свободные движения рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Средний возраст (4-5 лет)

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов).
4. Ритмичность бега.

Старший возраст (5-7 лет)

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70 градусов).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

II. Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств.

1. Прыжок в длину с места.

Предварительная работа. В зале кладут мат и впереди наносят разметку. Сбоку кладут рулетку.

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать, как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты,

руки отведены назад, туловище наклонено вперед), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди).

После разминки инструктор предлагает детям 4—5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6-7 лет - встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребенок делает три попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели.

Младший возраст

И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах.

Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.

Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

Приземление: мягкое на обе ноги.

Средний возраст

И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга:

б) полуприседание с наклоном туловища

в) руки слегка отведены назад.

2. Толчок:

а) двумя ногами одновременно;

б) мах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) руки вперед-вверх;

б) туловище и ноги выпрямлены.

4. Приземление:

а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко;

б) положение рук свободное.

Старший возраст

И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга;

б) полуприседание с наклоном туловища;

в) руки слегка отведены назад

2. Толчок:

- а) двумя ногами одновременно;
- б) выпрямление ног;
- в) резкий мах руками вперед-вверх

3. Полет:

- а) руки вперед-вверх;
- б) туловище согнуто, голова вперед;
- в) полусогнутые ноги вперед.

4. Приземление:

- а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню;
- б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- в) руки движутся свободно вперед - в стороны;
- г) сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

2. Бросок набивного мяча.

Предварительная работа. Готовят три набивных (медицинских) мяча весом 500 г для детей 4-5 лет и 1000 г для детей 6-7 лет.

Методика обследования. В вводную часть для детей 4-5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6-7 лет - отжимания от пола (для мальчиков - на прямых ногах, для девочек - на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска (в см).

3. Метание мешочка с песком

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см на дистанции 2 м). Готовят три мешочка с песком весом 200 г, мел.

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) произвести три броска каждой рукой. Осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см).

Качественные показатели.

Младший возраст

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах,- небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой.

Средний возраст

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу;
б) одновременно правая рука идет вниз-назад;
в) поворот в направлении броска, правая рука вверх-вперед.
3. Бросок:
а) резкое движение руки вдаль- вверх;
б) сохранение заданного направления полета предмета.

Старший возраст

1. И.п.:
а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носок;
б) правая рука с предметом на уровне груди.
2. Замах:

- а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела;
- б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-в сторону;
- в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть - вверх.

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.

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

III. Определение уровня сформированности гибкости.

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку, сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения, выполняемые из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из сложения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше из положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает две попытки.

Количественные показатели: величина наклона (в см)

IV. Определение уровня сформированности ловкости

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте и на финише – яркие ориентиры.

Методика обследования. Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

СРЕДНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Сгибание туловища	М	-	15-18	17-20	20-22	23-26
	Д	-	11-14	14-16	18-20	21-23
Быстрота (сек.)	М	11,0-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
Бег на 30 м	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Скоростно - силовые качества (см)	М	47,0-67,5	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
1. Прыжок в длину с места	Д	1,5-1,9	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0
2. Прыжок в высоту с места	М	-	-	20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2
	Д	-	-	20,4-25,6	20,9-27,1	22,9-29,1
3. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
4. Метание мешочка с песком вдале правой рукой	М	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	Д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
5. Метание мешочка с песком	М	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8

вдаль левой рукой	Д	1,3- 1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Выносливость Бег на: 90 м 120 м 150 м				30,6-25,0	35,7-29,2	41,2-33,6
Ловкость (сек.)	М		8,5-8,0	7,2-5,0	5,0-1,5	
Бег на 10 м между предметами	Д		9,5-9,0	8,0-7,0	6,0-5,0	
Статическое равновесие (сек. на одной ноге)	М	-	3,3-5,1	7,0-1,8	40-60	-
	Д	-	5,2-8,1	9,4-14,2	50-60	-

Целевой раздел.

Пояснительная записка (2 часть)

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, предусматривает расширение сферы деятельности:

Приоритетные направления деятельности образовательного учреждения по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования:

- Физическое развитие обеспечение развивающего дошкольного образования, в том числе – его саморазвития в процессе образования.

1. По направлению «Физическое развитие» (расширение):

- за счёт реализации парциальной программы «Са-ФИ-Дансе», которая является оздоровительно – развивающей программой по танцевально - игровой гимнастике. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина – Спб.2000;

Для реализации данной парциальной программы предусмотрено проведение специального интегративного занятия, которое проводят два специалиста ДОО, воспитатель по физической культуре и музыкальный руководитель в группах детей 3-7 лет.

- за счёт реализации парциальной программы «Учимся быть здоровыми», разработанной творческой группой ДОУ «Солнышко».

Программные задачи данного курса реализуются в группах младшего дошкольного возраста путём интеграции по задачамисодержаниюпсихолого-педагогическойработыипосредстваморганизациииоптимизацииобразовательного процесса в образовательную область «Познание», в группах старшего дошкольного возраста предусмотрены 0,5 занятия в старшей группе и 1 занятие в подготовительной к школе группе.

2. По направлению «Художественно-эстетическое развитие» (углубление):

- «Са-ФИ-Дансе», которая является оздоровительно – развивающей программой по танцевально - игровой гимнастике. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина – Спб.2000;

3. Расширение сферы деятельности в направлении формирования родительской грамотности:

За счёт реализации программы ежемесячных фронтальных встреч с родителями, изменения стиля взаимодействия через стендовую информацию, использования в практике работы индивидуальных карт

достижения детей, реорганизации форм участия родителей в управлении ДОО.

Целевой раздел.

Часть формируемая участниками образовательного процесса.

Целевые ориентиры

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

К 7 годам

- У ребёнка сформирован соответствующий уровень потребности в ЗОЖ;
- Ребёнок проявляет необходимый уровень самосознания, социальных эмоций и мотивов, социального поведения;
- Ребёнок проявляет ценностное отношение к людям, труду, знаниям, миру, Родине, природе и т.д.;
- У ребёнка с ОВЗ достигнута норма в развитии речи;
- Развитие ребёнка с отклоняющимся развитием (по типу запаздывания и по типу нарушения) соответствует СПН (социально-психологическому нормативу);
- Родители ощущают личную причастность к программе;
- Родители начинают лучше ориентироваться в процессах развития ребёнка;
- Родители получают большее представление о работе воспитателей и начинают испытывать большее уважение к ним;
- Родители обучаются тому, что могут использовать во взаимодействии со своим ребёнком дома;
- Педагоги ДОО работают в ситуации постоянного профессионального развития через разные формы самообразования, индивидуального методического сопровождения, взаимодействия с коллегами.

1.Образовательная область - Физическое развитие

Цель: Гармоничное физическое развитие детей.

Принципы физического развития:

Дидактические – систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных и возрастных особенностей, сознательность и активность ребенка, наглядность;

Специальные – непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность;

Гигиенические - сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Тематический модуль «Здоровье»

Направление работы – обеспечение оздоровительной направленности педагогического процесса, становление ценностей здорового образа жизни.

Задачи.

- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребёнка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ОВЗ)
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- Создавать условия, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма; совершенствовать функциональные возможности детского организма;
- Формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности, овладевать его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
- Оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья.

Содержание:

- Создание условий для приобретения детьми опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики обеих рук, равновесия и координации движений;
- Становление ценностей здорового образа жизни;

- Овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ (в питании, закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и т.д.)

Тематический модуль «Физическая культура»

Направление работы – приобретение детьми опыта двигательной деятельности.

Задачи.

- Овладевать основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребёнка;
- Развивать крупную и мелкую моторику;
- Поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- Формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- Формировать физические качества детей (выносливость, гибкость и др.)

Содержание:

- приобретение опыта в двигательной и физкультурной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как и гибкость,
- развитие способности к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений;
- приобщение к некоторым доступным видам спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Программное обеспечение:

Программы	Технологии и методики	Пособия
Тематический модуль «Здоровье»		
«Истоки» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Т.И.Алиева, Т.В.Антонова, Е.П.Арнаутова и др.	Технологии сохранения и стимулирования здоровья: - «Здоровый дошкольник» Ю.Ф.Змановский; 1995 -«Как воспитать здорового ребёнка» В.Г.Алямовская. М., Линка-Пресс,1993. -«Двигательная активность ребенка в детском саду» -М.А.Рунова, М. Мозаика – Синтез 2000	- «Оздоровительная работа в ДОУ» В.И.Орел, Э.А.Цветков и др. С-Пб. «Детство- Пресс» 2008 - «Охрана здоровья детей» Т.Л.Богина М., 2005 -«Букварь здоровья» Л.В.Баль, В.В. Ветрова. М.,Эксмо, 1995.

<p>Переработана в соответствии с ФГОС ДО. – М.,ТЦ «Сфера», 2014</p>	<p>- «Современные методы оздоровления дошкольников» Т.Л.Богина, И.Б.Куркина, Е.А.Сагайдачная - М.,2004</p> <p>-«Развивающая педагогика оздоровления». В.Т. Кудрявцев, М., Линка-Пресс,2000.</p> <p>-«Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» Кузнецова М.Н., М., Аркти,1002.</p> <p>- Как правильно закаливать ребёнка. В.Д.Сонькин, И.А.Анохина. М.: «Вентана – Граф», 2003</p> <p>Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Л.В.Гаврючина. М. ТЦ. «Сфера», 2008</p> <p>- технология здоровьесбережения в процессе образовательной работы. В.Ф.Базарный</p> <p>Технологии обучения здоровому образу жизни:</p> <p>- «Здравствуй!</p> <p>М.Л.Лазарев, Программно-методический комплекс. М., Мнемозина, 2006.</p> <p>Коррекционные технологии:</p> <p>-«Психогимнастика в детском саду» Алябьева</p> <p>-«Психогимнастика» Чистякова</p> <p>-Игровая терапия</p> <p>-Арттерапия</p>	<p>-«Уроки Мойдодыра» Г.Зайцев. СПб., Акцидент, 1996</p> <p>-«Уроки Айболита» Г.Зайцев. СПб., Акцидент, 1997.</p> <p>-«Уроки этикета»С.А.Насонкина. СПб., Акцидент, 1996.</p> <p>-«Расти здоровым» В.А.Доскин, Л.Г.Голубева, М.,Просвещение, 2002.</p> <p>-«Игры,которые лечат» А.С.Галанов, М., ТЦ" «Сфера»,2001.</p> <p>-«Воспитание зорвого ребёнка» М.Д.Маханёва, М., Аркти, 1997</p> <p>-«Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Берсенева, Г.Н.Казаковцева, М., ТЦ" «Сфера»,2004.</p>
<p>Тематический модуль «Физическая культура»</p>		
<p>«Истоки» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Т.И.Алиева, Т.В.Антонова, Е.П.Арнаутова и др. Переработана в</p>	<p>Технологии сохранения и стимулирования здоровья:</p> <p>- «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» В.Г.Фролов, Г,П.Юрко, М. «Просвещение» 1983</p> <p>-«Двигательная активность ребенка в детском саду» -М.А.Рунова, М. Мозаика – Синтез 2000</p>	

соответствии с ФГОС ДО. – М.,ТЦ «Сфера», 2014		
---	--	--

Средства физического развития:

двигательная активность	эколого-природные факторы	психогигиенические факторы
<ul style="list-style-type: none"> - занятия физкультурой в т.ч. на воздухе 3-4 раза в неделю (дошкольные группы) - утренняя гимнастика в т.ч. на воздухе 1-2 раза в неделю (средняя, старшая и подготовительная к школе группа) - спортивные праздники и развлечения - подвижные и спортивные игры на прогулке -самостоятельная двигательная деятельность детей - дни здоровья 	(солнце, воздух, вода)	(гигиена сна, питания, занятий)

Методы физического развития:

Наглядный	Словесный	Практический
<ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) 	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснения, пояснения, указания, - подача команд, распоряжений, сигналов, - вопросы к детям, - образный сюжетный рассказ, беседа, - словесная инструкция; -Проблемная ситуация? 	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение упражнений без изменения и с изменениями, - проведение упражнений в игровой форме; -проведение упражнений в соревновательной форме;

Формы физического развития:

Физкультурные занятия Ритмика Музыкальные занятия	Утренняя гимнастика Корригирующая гимнастика Гимнастика пробуждения	Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования Подвижные игры Физкультурные упражнения на прогулке Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей	Кружки, секции	ЛФК Закаливающие процедуры
Психологическая безопасность		Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса		
Комфортная организация режимных моментов Оптимальный двигательный режим Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми Использование приемов релаксации в режиме дня Целесообразность в применении приемов и методов	Учет гигиенических требований Создание условий для самореализации Ориентация на зону ближайшего развития Предоставление ребенку свободы выбора Учет индивидуальных особенностей и интересов детей Бережное отношение к нервной системе ребенка Создание условий для оздоровительных режимов			

План работы спортивной секции «Веселая ракетка»

Вторник, четверг.

Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обыкновенных подвижных игр являются спортивные игры - футбол, баскетбол, городки, бадминтон. Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

Общие задачи:

1. Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей через организацию подвижных игр и игр с элементами спорта.
2. Удовлетворение их биологической потребности в движениях.
3. Ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание основ правильной техники.
4. Положительный эмоциональный настрой - как фактор предупреждения различных заболеваний.
5. Воспитывать чувство товарищества, командный дух.
6. Индивидуализация процесса обучения, так как спортивные упражнения и игры являются довольно сложными для дошкольников.

Оздоровительные задачи:

1. Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т.д.).
2. Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).
3. Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность.
4. Развивать культуру движений и телесную рефлексивность.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.
2. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.
3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
4. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

Структура тренировочного занятия:

I Вводная часть - занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части занятия. В этой части занятия проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной части. Важной задачей первой части занятия является развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. Продолжительность вводной части - от 4-6 мин.

II В основной части занятия намечаются два вида спортивных упражнений. Одно из них планируется как ведущее, и при обучении воспитатель уделяет ему особое внимание, второе, уже известное детям, подбирается в целях повторения и совершенствования. Содержание основной части может быть очень разнообразным: упражнения, игры, эстафеты, и т.д. Продолжительность основной части 12-20 мин.

III Целью заключительной части является снижение общей возбудимости функции организма и проведение его в относительно спокойное состояние. Эту часть занятия составляет ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра. Продолжительность заключительной части 4-5 мин.

Бадминтон.

Содержание материала	сентябрь				октябрь.			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Упражнения для мышц рук	+	+	+	+				
2. Подбросить волан вверх и поймать его обеими руками.	+	+						
3. Подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его.	+	+						
4. Научиться правильно брать и держать ракетку правой и левой	+	+						
5. Имитация разных движений ракеткой	+	+						
6. Ударить по подвешенному на веревке волану ракеткой	+	+						
7. Отбить волан ракеткой вверх несколько раз подряд			+	+				
8. Отбить волан ракеткой вверх несколько раз подряд продвигаясь маленькими шагами вперед			+	+				
9. Подбросить волан одной рукой вверх и ударить по нему ракеткой			+	+				
10. Движение без волана, имитирующие удары справа			+	+				
11. Удары справа через сетку			+	+				
12. Подача через сетку					+	+		
13. Подача высоко - далекая					+	+		
14. Удары справа в игре один на один					+	+		
15. Удары справа - снизу, сверху - сбоку					+	+		
16. Движение без волана, имитирующие удары слева							+	+
17. Удары слева через сетку							+	+
18. Удары слева в игре один на один							+	+
19. Удары слева - снизу, сверху - сбоку							+	+
20. Подвижная игра «воланом в круг»	+	+						
21. Подвижная игра «волан на встречу волану»	+	+	+	+				
22. Подвижная игра «попади в круг»			+	+	+			
23. Подвижная игра «подбей волан»					+	+	+	+
24. Подвижная игра «кто дальше»						+	+	+

Подвижные игры:

Воланом в круг: на площадке обозначаются три круга (большой, средний, малый). Участники игры поочередно (с 4-метрового расстояния) производят три удара. За попадание в малый круг - 3 очка, в средний - 2 очка, и большой - 1 очко. Побеждает ребенок набравший больше всех очков. Можно проводить и командные соревнования.

Волан навстречу волану: дети становятся парами на расстоянии 2-3 метра один от другого. По сигналу они начинают перебрасывать воланы друг другу, стараясь не уронить волан на пол. Выигрывает пара, которая дольше удерживает волан.

Попади в круг: на пол кладется гимнастический обруч. 5-8 детей становятся вокруг обруча на расстоянии 2 м от него. По сигналу дети бросают воланы в обруч, затем берут и снова бросают (3-4 раза). Побеждает тот ребенок, который большее число раз попадет в обруч.

Подбей волан: дети свободно располагаются на площадке, каждый с ракеткой и воланом. По сигналу - каждый подбивает волан вверх, стараясь не дать ему упасть.

Кто дальше: на площадке обозначается линия. Дети делятся по двое. У одного из них волан и ракетка, а у другого - флажок. Дети с воланами и ракетками становятся около линии на расстоянии вытянутых в сторону рук. По сигналу - они ударом ракеток посылают воланы как можно дальше. Их напарники бегут с флажками, к воланам, ставят флажки на их место и возвращают воланы товарищам. После трех попыток дети меняются ролями. Побеждает тот ребенок, чей флажок будет находиться дальше.

Подвижные игры с мячом.

Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй».

Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

Игры с передачей, ловлей мяча.

Подвижная игра «10 передач».

Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

Подвижная игра «Обгони мяч».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегая круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Подвижная игра «За мячом».

Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой. Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры для обучения ведению мяча.

Подвижная игра «Ловец с мячом».

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем -

Игры с бросками мяча в корзину.

Подвижная игра «Пять бросков».

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

Подвижная игра «Мяч капитану».

Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

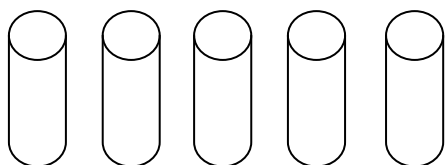
Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

Городки.

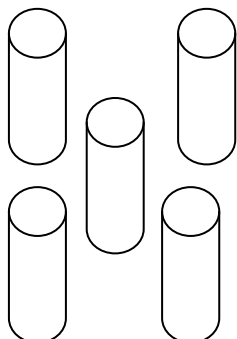
Содержание материала	январь		февраль			март	
	3	4	1	2	4	1	2
1. Дети берут пластмассовые палки обеими руками и делают повороты Руками вверх-вниз (управляют рулем)	+	+	+				
2. Держа палку вертикально в одной руке подбросить и поймать её другой рукой	+	+	+	+			
3. Подбросить палку вверх и поймать её одной рукой (правой, потом левой)	+	+	+	+			
4. Имитация различных движений пластмассовой битой	+	+	+	+			
5. Правильно брать и держать биты поочередно то правой, то левой рукой				+	+	+	
6. Имитация удара рукой в воздухе				+	+	+	+
7. Удар битой по подвешенному } на веревке мячу					+		
8. Удар битой по подвешенному на веревке волану						+	+
9. Бросок биты правой рукой на дальность	+	+			+	+	+
10. Бросок биты левой рукой на дальность	+	+			+	+	+
11. Бросок биты в цель (один городок) с расстояния 2м.	+	+	+	+			
12. Бросок биты правой (левой) рукой в два, три, четыре, и пять городков					+	+	+
13. Бросок биты в цель с расстояния 3м.						+	+

Описание фигур.

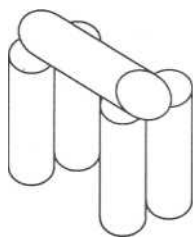
1. «Забор» - все городки ставятся вдоль передней линии города на расстоянии 5 см друг от друга.



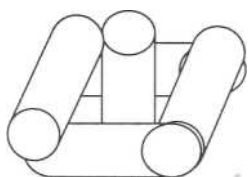
2. «Бочка» - все городки вместе (один в середине, остальные вокруг него)



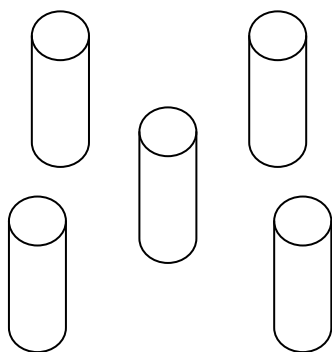
3. «Ворота» - две пары городков ставятся на расстоянии, равном длине городка; последний, пятый, кладется на них сверху.



4. «Колодец» - два городка кладутся параллельно друг другу на расстоянии, равном длине городка, два других - по сторонам поверх первых, и один ставится в середине вертикально.



5. «Письмо» - один городок ставится в центре квадрата, остальные по углам.



Счет игры:

1. Партию выигрывает та команда, которая меньшим количеством бросков выбьет все фигуры данной партии.
2. После окончания первой партии игры команды меняются городами и забоями.
3. Побеждает команда, выигравшая две партии. С детьми 6-7 лет не рекомендуется проводить подряд более 2-3 партий.

Футбол.

Содержание материала	март		апрель				май			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Перемещение: Бег по прямой Бег с быстрыми остановками, поворотами, прыжками Приставные, скрестные шаги по прямой, дугам	+	+	+	+	+					
2. Удары по неподвижному мячу подъёмом ноги	+	+								
3. Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, носком	+	+	+							
4. Приём катящегося мяча под подошвой, внешней и внутренней стороной стопы	+	+	+				+			
5. Приём отскочившего от стены мяча подошвой, внешней и внутренней стороной стопы	+	+	+					+		
6. Ведение мяча по прямой последовательными толчками внешней стороной стопы одной ногой			+	+	+					
7. Ведение мяча толчками попеременно обеими ногами в медленном темпе								+	+	+
8. Ведение мяча «змейкой» вокруг предметов				+	+	+	+			
9. Ведение мяча быстро, передача мяча друг другу				+	+	+	+	+	+	+
10. Отбор мяча					+	+		+		+
11. Попадание мячом в предметы, забивание в ворота							+	+	+	+
12. Техника игры вратаря: ловля, отбивание мяча						+			+	+
13. Подвижная игра: Задержи мяч	+						+			
14. Подвижная игра: Игра в футбол вдвоем		+						+		
15. Подвижная игра: Забей в ворота				+					+	
16. Подвижная игра: Смена сторон					+					+
17. Подвижная игра: Попади в мишень						+				+
18. Учебная игра								+	+	+

Подвижные игры:

Задержи мяч: дети становятся в круг - это нападающие, внутри круга защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему удастся это сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним. Если в игре участвуют много детей, то могут быть два - три защитника.

Игра в футбол вдвоем: дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 метра. Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большое количество мячей в круг противника.

Забей в ворота: несколько играющих детей (4-6) становятся на линию, отмеченную в 5м от ворот - это нападающие. Двое детей - защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота мячи. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

Смена сторон: в игре одновременно участвуют две команды, в составе 7-10 человек. На площадке обозначаются две параллельные линии. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперника. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

Попади в мишень: дети поочередно с расстояния 7-10 метров стремятся попасть в круг диаметром 1м, обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по три удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забиили больше голов.

Система взаимодействия с родителями воспитанников

Блоки	Формы	Содержание работы	Периодичность	Примечание
психолого-педагогического и валеологического просвещения	Фронтальные встречи с родителями	«Азбука оздоровительного бега»	октябрь	средняя группа
		«Кто спортом занимается тот силы набирается»	декабрь	старшая группа
		«Движение – это здоровье»	январь	1-ая младшая группа
		«Физкультура для здоровья будущего школьника»	февраль	подготовительная группа
		«Физкультура против ОРЗ»	март	2-ая младшая группа
	Стенды в приёмных групп	Советы, рекомендации, др.	1 раз в месяц	во всех группах
	Стенды (общие, в спортзале)	Тематические (по правам детей, безопасности и пр.)	1 раз в два месяца	
	Сайт ДОО, сайты педагогов	Из жизни детей ДОО	Не реже 1 раза в месяц	
	Периодическая печать	Разное	эпизодически	
Занятия для родителей в группах ранней социализации	«Развитие движений, на 2-3 году жизни»	2 раза в год по плану ДОО	для родителей, чьи дети не посещают д/с	
Консультационный центр	«Подготовка одежды к физкультурным занятиям»	сентябрь-май	По запросам родителей	
	«Во что играть с детьми дома»	октябрь	старшая и подгот. к школе группы	
	«Чтобы дети росли здоровыми»	январь	младшая и средняя группа	
Общие родительские собрания	В соответствии с годовым планом	По плану ДОО	Во всех группах	

практического взаимодействия	Совместные проекты	«День здоровья»	октябрь, январь, март, июль	совместная деятельность родителей и детей всех групп
		«Рыцарский турнир»	февраль	вечер отдыха для пап и детей в подгот. группе
		«День защитника отечества»	февраль	спортивный праздник для пап и детей старшей группы
		«Мама, папа, я – спортивная семья»	апрель	спортивный праздник для семей старших и подгот. групп
		«Детский туризм в ДО как эффективное средство развития дошкольников в рамках реализации ФГОС ДО»	май	туристический поход в старшей группе с детьми и их родителями
	Родительская почта	«Как мы выросли за год»	По запросам родителей	подготовка индивидуальных карт достижений
	Открытый режим образовательной работы с детьми	«День открытых дверей»	в течение года по плану ДОО	во всех группах
		«В гости к бабушке»	в течение года по плану ДОО	Занятия для детей и родителей в группах ранней социализации
		«Городская Спартакиада»	май	городские спортивные соревнования для детей старшего возраста

План фронтальных встреч с родителями.

тема	задачи	основное содержание	форма проведения. План	Дополнительные формы работы	Литература
1-я младшая группа Движение – это здоровье	1. Дать представление родителям о роли движений в психическом и физическом развитии детей раннего возраста. 2. Раскрыть значение физической активности в сохранении и укреплении здоровья. 3. Дать представление об организации ДОУ в д/с.	1. Познание ребёнком окружающего мира посредством движений. 2. Влияние движений на функции мозга. 3. Движение как биологическая потребность. 4. Движение и формирование личности реб. 5. Роль ДОУ и семьи в организации необходимых двигательных условий. 6. Информация о созданных в ДОУ условиях для реализации двигательных потребностей детей.	Лекция-диалог. 1. Блиц-опрос родителей: -Ж.Ж.Руссо «Движение-средство познания окружающего мира». - К.Д.Ушинский «Движение-средство овладения ребёнком родным языком». -Н.Н.Амосов «Движение-первичный стимул для ума ребёнка». <i>«А как считаете вы?»</i> 2. Прогресс в развитии движений в большей мере определяет прогресс развития функций мозга. 3. Мнение разных специалистов о значении ДА (физиологи, гигиенисты, врачи, психологи, педагоги). <i>«Достаточно ли двигаются дети дома?»</i> <i>«Что вы делаете для того, чтобы дети росли физически развитыми?»</i> 4. Обсудить с родителями условия, которые необходимы для удовлетворения двигательных потребностей. 5. Рассказать о двигательном режиме ДОУ и предложить родителям прокомментировать его. 6. Предложить варианты двигательных режимов.	1. Посещение детей на дому с целью оценить условия для двигательной активности ребёнка, (разработать памятку) 2. Информационный стенд «Весь день в движении» (методич. кабинет). 3. Варианты моделей двигательного режима ребёнка (д/с+дома; дома).	«Здоровье детей» методическая газета №13/2004, стр. 41 «Движение+ движения» В.А.Шишкина М. Просвещение 1992г. «Валеология» Б.Н.Чумаков Москва 1997 г. стр.

Тема	Задачи	Основное содержание	Форма проведения План	Дополнительные формы работы	Литература
2-ая младшая группа. Физкультура против ОРЗ.	1. Сформировать представления родителей о физкультуре как прекрасном средстве профилактики ОРЗ. 2. Расширять представления о необходимости закаливания. 3. Выяснить отношение родителей к методу закаливания в виде физкультуры на воздухе. 4. Показать родителям их возможности в плане приобщения детей к занятиям физкультурой.	1. Сочетание движений и природных факторов 2. Закаливание средствами физического воспитания: -природные факторы -одежда детей -о правильном дыхании 3. Различные формы физ-ых занятий и влиянии циклических упражнений на здоровье детей. Индивидуальный подход к детям при проведении физкультурной работы. 5. Семья определяет отношение детей к физкультуре.	«Круг стол» -Показ родителям физ.занятия в спортивном зале. 1. Обсуждение содержания заполненных анкет: -часто ли болеет ваш ребёнок -на что необходимо обращать внимание в первую очередь в семье и в д/с -какие закаливающие процедуры приемлемы для вашего ребёнка -знаете ли вы как укрепить здоровье вашего ребёнка. 2. Микробы и иммунитет. 3. Основы закаливания. Что происходит с организмом в процессе закаливания. 4. Солнце, воздух и вода - средства закаливания. 5. Как правильно одеть ребёнка на физкультуру. 6. Форма и правила построения физкультурных занятий, индивид. подход. 7. Отношение родителей к физ.упражнениям. Положительный пример. Формы организации семейных досугов.	1. Анкетирование родителей. 2. Оформление фотостенда «Мы хотим быть здоровыми». 3. Изучение и обобщение опыта семейного воспитания по приобщению детей к физкультуре. 4. Предложить родителям литературу по данному вопросу.	«Дошкольное воспитание» №2/97 стр. 14 (анкета) «Как закалять детей» А.П.Лаптев Москва, 1998 г. «Как правильно закалять ребёнка» В.Д.Сонькин И.А.Анохина Москва, 2003 г. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» под ред. А.И.Шустова Москва, Проев. 1982 г «Оздоровительный семейный досуг» Н.И.Бочарова Москва, 2002 г. (пособие для родителей и воспитателей)

Тема	Задачи	Основное содержание	Форма проведения План	Дополнительные формы работы	Литература
Средняя группа Азбука оздоровительного бега	1. Убедить родителей в необходимости использования оздоровительного бега для укрепления здоровья детей. 2. Познакомить с методикой использования оздоровительного бега.	1. Бег, как эффективный метод укрепления здоровья. 2. Преимущества бега в оказании разностороннего влияния на организм. 3. Методика оздоровительного бега. 4. Основные принципы бега. 5. Представить возможность родителям принять активное участие в утренней гимнастике в форме оздоровительного бега.	Семинар - практикум. 1. Организовать родителей для участия в утренней гимнастике в форме оздоровительного бега. 2. Показ родителям физ. занятия на воздухе. 3. Комментарии родителей. Обсудить вопросы, возникшие в ходе практического занятия. 4. Почему бег считается панацеей от всех болезней. 5. Бег и сердце. 6. Бег и дыхание. 7. Какие изменения в организме вызывает бег. 8. С чего начинается бег. 9. Заповеди бегуна: -соответствие нагрузки возможностям -лучше недобрать -бег должен приносить радость -бежать в темпе слабого -бегать через день 10. Одеть правильно!	1. Подготовить информацию для стенда на тему: «Схема оздоровит. бега». 2. Познакомить родителей с результатами диагностики физич. развития. 3. Памятка «Как одеться для бега».	«Оздоровительный бег. Как избежать болезней» Сборник, изд. «КСП» 1995 г. «Искусство быть здоровым», часть 1, изд. «Физ-ра и спорт» 1984 г. М.

Тема	Задачи	Основное содержание	Форма проведения План	Дополнительные формы работы	Литература
Старшая группа Кто спортом занимается, тот силы набирается.	1. Предоставить возможность наблюдать своего ребёнка в ходе спортивного праздника. 2. Привлечь внимание родителей к активному участию в празднике. 3. Добиваться успехов в едином подходе к физ. воспитанию в д/с и дома.	1. Расширять представление родителей о содержании игр для детей старшего дошколь. Возраста. 2. Рассказать родителям, что данный период дошколь. детства проходит под знаком интенсивного развития игровой деятельности и общения к занятиям спортом должно проходить в форме игры.	Познавательная-оздоровительная программа. 1. Объявить тему собрания, познакомить с намеченными мероприятиями. 2. Вход детей маршем в зал. Чтение стихов о спорте, о здоровье, закаливании. 3. Песня о зарядке. 4. Пригласить родителей отправиться в Спортландию вместе с детьми. 5. Выбор жюри. 6. Проводятся соревнования, в которых принимают участие дети и родители. 7. Итог.	1. Изготовление вместе с детьми пригласительных билетов для родителей. 2. Подготовка эмблем для детей и родителей. 3. Разучивание стихов. 4. Приготовление необходимого оборудования для праздника.	«Дошкольное воспитание» №3/ 2006, стр.52 «Всей семьёй на старт».

Тема	Задачи	Основное содержание	Форма проведения План	Дополнительные формы работы	Литература
<p>Подготовительная к школе группа</p> <p>Физкультура для здоровья будущего школьника</p>	<p>1.Продолжать формировать у родителей понимание того, что рядом с их детьми внимательные заинтересованные педагоги, обладающие «личной», достоверной и необходимой информацией о физич. развитии их ребёнка.</p> <p>2.Помочь родителям увидеть, выделить существенное и позитивное в физическом развитии их ребёнка, уровне развития его личностных качеств, чтобы затем вместе с родителями сложить из отдельных фактов картину жизнедеятельности и жизнотворчества ребёнка в школе.</p>	<p>1.Основные понятия теории и практики физического воспитания:</p> <p><i>физическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие - воспитание - подготовленность -подготовка - совершенство -культура -образование -двигат. активность <p>2.Физические кач-ва:</p> <ul style="list-style-type: none"> -быстрота -скоростно-силовые -выносливость - ловкость <p>3.Личностные кач-ва:</p> <ul style="list-style-type: none"> -физ. компетентность - организованность самостоятельность - инициативность и др. <p>4.Физкультура и спорт для здоровья.</p>	<p>Информационно-познавательная программа.</p> <p>1.Разместить на стенде информационные тексты.</p> <p>2.Обозначить проблему для обсуждения и ключевые вопросы темы.</p> <p>3.Предложить родителям информацию-отчёт о физическом развитии каждого ребёнка в письменной форме.</p> <p>4. 3-5 мин. Родители знакомятся с информацией и рекомендациями.</p> <p>5.Совместное обсуждение возникших вопросов, предложений и рекомендаций.</p> <p>6.Просмотр видеоматериалов «Спортивная жизнь группы».</p>	<p>1.Разработать форму письменного отчёта о физическом развитии ребёнка, развитии его физических и личностных качеств</p> <p>2.Подготовить отчёты на каждого ребёнка, составить для каждого ребёнка рекомендации как можно и нужно использовать его потенциал в дальнейшей жизни.</p> <p>3. Подготовить короткие информац. тексты, где обозначить основные понятия темы, напр. ловкость -это... организованность-это... и т.д.</p> <p>4. Подготовить видеоролик «Спортивная жизнь группы».</p>	<p>«Физическое воспитание дошкольников» И.В.Сисинова 1980г.</p> <p>«Здоровьеформирующее физическое развитие» Развивающие двигат. Программы для детей 6 лет М.М.Безруких М.Владос 2001г.</p> <p>«Физическое воспитание дошкольников» практикум В.Н.Шебеко Н.Н.Ермак В.А.Шишкин М. 1996г.</p> <p>«Физическое развитие» «Здоровье детей» В.Зайцева 2005г. №12 стр 10</p>

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

1. Особенности реализации задач здоровьесбережения.

№ п/п	Мероприятия	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	<p><u>Строгое соблюдение режима дня:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • учёт сезонных изменений; • полноценный дневной сон; • ежедневные прогулки на свежем воздухе. 				
2.	<p><u>Обеспечение оптимального теплового режима:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • во время игр и занятий 	+20+22°; эпизодически до +18°	+20+21°; эпизодически до +18°	+20+19°; эпизодически до +18°	+20+19°; эпизодически до +17°+16
	<ul style="list-style-type: none"> • во время утренней гимнастики, физкультурных и музыкальных занятий 	+18°+19°;	+18°	+18+17°.	+17°+16
	<ul style="list-style-type: none"> • во время сна 	+18+17°.	+18+17°.	+18+17°.	+18+17°.
	<p><u>Обеспечение качества воздуха:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • постоянный доступ свежего воздуха в помещение через внешнюю фрамугу с мелкими отверстиями; 	до -15° на улице с подветренной стороны	до -15° на улице с подветренной стороны	до -16° на улице с подветренной стороны	до -16° на улице с подветренной стороны
	<ul style="list-style-type: none"> • строгое соблюдение режима проветривания: - до прихода детей 	- сквозное – все помещения групповой	- сквозное – все помещения групповой	- сквозное – все помещения групповой	- сквозное – все помещения групповой
	<ul style="list-style-type: none"> - во время утренней прогулки 	- угловое или одностороннее – групповая	- угловое или одностороннее – групповая	- угловое или одностороннее – групповая	- угловое или одностороннее – групповая
	<ul style="list-style-type: none"> - перед утренней гимнастикой 	одностороннее –	одностороннее –	одностороннее –	одностороннее –

		групповая, спортзал	групповая, спортзал	групповая, спортзал	групповая, спортзал
	- во время утренней гимнастики	одностороннее - спортзал, -угловое или	-угловое или одностороннее –	-угловое или	-угловое или
	- перед началом занятий	-угловое или одностороннее – помещения, где проводятся занятия	-угловое или одностороннее – помещения, где проводятся занятия	-угловое или одностороннее – помещения, где проводятся занятия	– -угловое или одностороннее – помещения, где проводятся занятия
	- во время проведения физкультурных и музыкальных занятий	одностороннее – музыкальный зал, спортивный зал	одностороннее – музыкальный зал, спортивный зал	одностороннее – музыкальный зал, спортивный зал	одностороннее – музыкальный зал, спортивный зал
	- во время дневной прогулки	- сквозное – все помещения групповой	- сквозное – все помещения групповой	- сквозное – все помещения групповой	- сквозное – все помещения групповой
	- во время сна детей	- одностороннее – все помещения групповой	- одностороннее – все помещения групповой	- одностороннее – все помещения групповой	- одностороннее – все помещения групповой
	- во время уборки постелей	- одностороннее - спальня	- одностороннее - спальня	- одностороннее - спальня	- одностороннее - спальня
	- во время вечерней прогулки	- сквозное – все помещения групповой	- сквозное – все помещения групповой	- сквозное – все помещения групповой	- сквозное – все помещения групповой
	• кварцевание: - спальня	после сна, когда ещё не заправлены постели, 30 мин.	после сна, когда ещё не заправлены постели, 30 мин.	после сна, когда ещё не заправлены постели, 30 мин.	после сна, когда ещё не заправлены постели, 30 мин.
	- приёмная	во время вечерней прогулки	во время вечерней прогулки	во время вечерней прогулки	во время вечерней прогулки
	• аэрофитотерапия: - создание аэрофитомодулей, в состав которых входят растения: а) фитонцидные свойства которых имеют лечебный эффект, б) растения-фильтры,	монстера, мирт, лимон, жасмин, др	монстера, мирт, лимон, жасмин, др	монстера, мирт, лимон, жасмин, др	монстера, мирт, лимон, жасмин, др
		хлорофитум, фикус, алоэ и др.	хлорофитум, фикус, алоэ и др.	хлорофитум, фикус, алоэ и др.	хлорофитум, фикус, алоэ и др.

в) растения, вырабатывающие озон, г) растения, собирающие пыль.	кофе Арабика	кофе Арабика	кофе Арабика	кофе Арабика
	комнатные ель и сосна	комнатные ель и сосна	комнатные ель и сосна	комнатные ель и сосна
- широкое использование фитонцидов чеснока и лука, сосновой хвои (в ароматических увлажнителях воздуха)	групповая, приёмная	групповая, приёмная	групповая, приёмная	групповая, приёмная
- использование ароматических подушечек (мята, сосновая хвоя, лимонные корки и др.)	В спальне	В спальне	В спальне	В спальне
Создание оптимального двигательного режима:	13 000 шагов 4-5ч.	~15 тыс. шагов 4. 25 – 5 час. 25 мин	~17 тыс. шагов 5.17-6час.05часов.	~19 тыс. шагов 5.15 – 5час.53 мин.
• организованные физкультурные мероприятия:	82-95 мин.	1ч.23м.-1ч45м	1ч.40м.-2ч00м	1ч.23м.-1ч45м
- физкультурные занятия,	15 мин. 4р.в неделю	20 мин. 4р.в неделю	25 мин. 4р.в неделю	30 мин. 4р.в неделю
- утренняя гимнастика,	7-10 мин. ежедневно	6-10 мин. ежедневно	10-15 мин. ежедневно	15-18 мин. ежедневно
- подвижные игры и упражнения на прогулках,	30-40мин. ежедневно	30-40 мин. ежеднев.	35-45 мин. ежеднев.	30-40 мин. ежеднев.
- движения на занятиях, не связанных с физкультурой,	до 10мин. ежедневно	до 12-15 мин. ежед.	до 12-15 мин. ежед.	до 15 мин. ежед.
- гимнастика пробуждения.	15мин. ежедневно	15-20 мин. ежеднев.	15-20 мин. ежеднев.	15-20 мин. ежеднев.
• <u>самостоятельная двигательная деятельность:</u> - утренний приём	<u>172-200мин.</u> 15-20 мин. ежедн.	<u>3ч02м – 3ч40м.</u> 15-20 мин.ежеднев.	<u>3ч37м – 4ч05м.</u> 20-25 мин.ежеднев.	<u>3ч40м – 3ч55м.</u> 20-25 мин.ежеднев.
- перед занятием	7-10 мин. ежедневно	7-10 мин. ежеднев.	7-10 мин. ежеднев.	7-10 мин. ежеднев.
- на прогулках	110-120 мин. ежедневно	120-140 мин. ежед.	120-140 мин. ежед.	140-150 мин. ежед.
- в бытовой деятельности.	40-50 мин. ежедн.	40-50 мин. ежеднев.	40-50 мин. ежеднев.	40-50 мин. ежеднев.
Закаливание: • оздоровительные прогулки 3 раза в день	до -16° на улице днём и вечером, до -10° утром, ветер до 5-7м/сек.	до -18° на улице днём и вечером, до -12° утром, ветер до 7-8м/сек.	о -20 на улице днём и вечером, до -14 утром, ветер до 7м в сек.	до -22 на улице днём и вечером, до -15 утром, ветер до 7м в сек.

• формирование носового дыхания				
• точечный массаж по А.А. Уманской	2 раза в день перед выходом на прогулку	2 раза в день перед выходом на прогулку	2 раза в день перед выходом на прогулку	2 раза в день перед выходом на прогулку
• промывание носовых проходов мыльным раствором	во время подготовки к завтраку	температура воды +15° во время подготовки к завтраку	температура воды +15° во время подготовки к завтраку	температура воды +15° во время подготовки к завтраку
• соответствие одежды детей температурным условиям в помещении и погодным на улице, виду деятельности	постоянно	постоянно	постоянно	постоянно
• дозированная ходьба босиком	до 10мин.	до 10мин.	до 15мин.	до 10мин.
• дозированная ходьба и упражнения на сухих и влажных дорожках Формирование навыков самоанализа и самоконтроля своих состояний	до 2мин. во время гимнастики пробуждения -	до 2мин. во время гимнастики пробуждения систематически	до 2мин. во время гимнастики пробуждения систематически	до 2мин. во время гимнастики пробуждения систематически
• контрастные воздушные ванны	до 5 раз в день	до 8 раз в день	до 8 раз в день	до 8 раз в день
• обширное умывание (лицо, руки до локтя)	температура воды +18°+17° во время гимнастики пробуждения	температура воды +18°+17° во время гимнастики пробуждения	температура воды +17°+16° во время гимнастики пробуждения	температура воды +16°+15° во время гимнастики пробуждения
• контрастные водные ванны для ног	до 20 сек. контраст температуры воды до +10°, во время гимнастики пробуждения	до 20-30 сек., контраст до 12° во время гимнастики пробуждения	до 20-30 сек., контраст до 12° во время гимнастики пробуждения	до 20-30 сек., контраст до 12° во время гимнастики пробуждения
• полоскание горла настоем трав	бактерицидные сборы, температура воды +18°+19°	бактерицидные сборы, температура воды +18°+17°	бактерицидные сборы, температура воды +16°+17°	бактерицидные сборы, температура воды +18°+17°
Физкультурные занятия на воздухе с использованием оздоровительного бега	-	1 раз в неделю до -12°	2 раз в неделю до -15°	2 раз в неделю до -18°

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, предусматривает расширение сферы деятельности:

Приоритетные направления деятельности образовательного учреждения по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования:

По направлению «Физическое развитие» (расширение):

- за счёт реализации парциальной программы «Са-ФИ-Дансе», которая является оздоровительно – развивающей программой по танцевально - игровой гимнастике. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина – Спб.2000;

Для реализации данной парциальной программы предусмотрено проведение специального интегративного занятия, которое проводят два специалиста ДОО, воспитатель по физической культуре и музыкальный руководитель в группах детей 3-7 лет. Объем программы рассчитан на 36 недель, с недельной нагрузкой – 1 раза в неделю.

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Цель: физически подготовленный и гармонически развитый ребенок средствами танцевально-игровой гимнастики

Задачи:

1. Укреплять здоровье:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Третий год жизни

Группа общеразвивающей направленности 2-3 лет.

1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)	2 квартал (декабрь, январь, февраль)	3 квартал (март, апрель, май)	4 квартал (июнь, июль, август)
I. Физическое развитие.			
<p>-обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей;</p> <p>- вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;</p> <p>-способствовать психофизическому развитию и закаливанию детского организма;</p>			
<p>- развитие основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>- воспроизведение ребенком простых движений по показу взрослого;</p>	<p>- развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности;</p> <p>- приучать детей в движении реагировать на сигналы.</p> <p>- содействие улучшению координации движений, ритмичности их выполнения.</p>	<p>-обогащать двигательный опыт детей выполнением игровых действий с предметами</p> <p>- развивать пространственную ориентировку</p> <p>-развивать согласованность совместных действий в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий;</p>	<p>-создать условия для оптимального двигательного режима;</p> <p>-воспитывать умения самостоятельно действовать, ориентируясь в пространстве, соотносить свои движения с окружающими предметами и движениями других детей и взрослых.</p>
II. Социально-коммуникативное развитие.			
1. Развитие начал общения, взаимодействия со взрослыми, сверстниками и готовности к совместной деятельности с ними.			

2. Формирование начал культурного поведения.
3. Развитие эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
III. Познавательное развитие.
1. Развитие элементарных представлений о величине, форме, цвете, количестве.
2. Формирование сенсомоторных координаций «глаз-рука».
IV. Формирование представлений об окружающем мире.
1. Формирование первых представлений : о людях, их деятельности; предметах, их свойствах и функциональном назначении; о природных явлениях; поддержание интереса к ближайшему окружению.
V. Речевое развитие.
1. Накопление, обогащение и активизация словаря ребенка.
2. Включение ребенка в диалог всеми доступными средствами.

Содержание образовательной работы

Двигательное и физическое развитие

Ходьба: ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе. Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

Бег: бегать за воспитателем, убежать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки: прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через

две параллельные линии (от 10 до 30 см). Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

Ползание: проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см. Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

Катание, бросание и ловля: скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расст. 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой. Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Развитие равновесия и координации движений

Упражнения для рук и плечевого пояса: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

Упражнения для туловища: из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

Упражнения для ног: ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полуприседать с опорой; сгибать и разгибать стопы.

Ритмические (танцевальные) движения: воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие (музыка)».

Упражнения в организационных действиях: построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

Начальные упражнения в перемещениях со скольжением: прокатывание детей по ледяной дорожке, держа их за руки; скатывание с невысокой ледяной горочки в положении сидя на ледянке.

Катание на санках: катание ребенка взрослым; скатывание с горки, сидя на санках; везение санок за веревочку; катание кукол на санках.

Ходьба на лыжах: ознакомление с лыжами; попытки стоять, сохраняя равновесие; переступание.

Езда на велосипеде: посадка на трехколесный велосипед и спуск с него с поддержкой и без поддержки взрослого; попытки продвижения, управление рулем.

Приобщение к здоровому образу жизни

Воспитатель продолжает формировать культурно-гигиенические навыки детей:

- ❖ закрепляет умение правильно мыть руки (намыливать до образования пены), насухо их вытирать, есть самостоятельно и аккуратно; правильно и по назначению пользоваться чашкой, ложкой и др., салфетками;
- ❖ учит тщательно и бесшумно пережевывать пищу, приучает детей полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи;
- ❖ формирует у детей навыки самостоятельно одеваться и раздеваться; умение аккуратно складывать одежду; застегивать молнию, пуговицу, завязывать шнурки; помогать друг другу;
- ❖ побуждает детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения: расческой, стаканом для полоскания рта, полотенцем, носовым платком.

Закаливание детей обеспечивается сочетанием воздушных, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей во время утренней прогулки. Используются местные и общие процедуры. Закаливание осуществляется только на фоне благоприятного физического и психического состояния детей.

Здоровье

Проявления в психическом развитии:

- преобладает уравновешенный эмоциональный тонус, радостное настроение в коллективе сверстников;
- интерес к окружающему проявляется в познавательной и физической активности, в потребности общения с окружающими;
- умение выдержать недолгую отсрочку в удовлетворении желаний (подождать, потерпеть); •умение различать «можно» и «нельзя», адекватно реагировать на запрет (не кричать, не падать на пол, не стучать ногами, легко переключаться, быстро успокаиваться и др.).

Проявления в физическом развитии:

- владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (выс. 10 см), в различном темпе; бег в разных направлениях и к цели, не прерывный в течение 30—40 сек.; прыжки на месте и с продвижением вперед);
- воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движений.

О нормальном функционировании организма ребенка свидетельствует: глубокий сон и активное бодрствование, хороший аппетит, регулярный стул.

Четвертый год жизни

Группа общеразвивающей направленности 3-4 лет.

1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)	2 квартал (декабрь, январь, февраль)	3 квартал (март, апрель, май)	4квартал (июнь, июль, август)
I. Физическое развитие			
<ul style="list-style-type: none"> - содействовать охране и укреплению здоровья детей; - вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях; - продолжать работу по психофизическому развитию и закаливанию детского организма; - формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики. - формирование полезных привычек. 			
<ul style="list-style-type: none"> - обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр -направленно развивать скоростно-силовые качества детей. -развивать умение детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним; 	<ul style="list-style-type: none"> -формировать умение детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, -формировать навыки красивых, выразительных движений -принимать активное участие в подвижных играх; - совершенствовать пространственную ориентировку. 	<ul style="list-style-type: none"> -содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление);развитие произвольности выполнения двигательных действий. - привлекать к коллективным формам двигательной активности -совершенствовать умения и навыки в основных видах движений 	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие. -способствовать формированию активности в самостоятельной двигательной деятельности. - поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. - приобщение детей к отдельным элементам спорта
II. Социально-коммуникативное развитие.			

1. Приобщение детей к культурным нормам поведения и общения.
2. Формирование эмоциональной отзывчивости, проявлений интереса и доброжелательного отношения друг к другу.
3. Развитие общения и интереса к совместной деятельности со взрослыми и сверстниками.
4. Формирование первоначальных представлений о безопасном поведении.

III. Познавательное развитие.

1. Развитие первоначальных представлений ребенка о себе, окружающих его людях, труде взрослых
2. Развитие умений выделять в объектах цвет, форму, величину.
2. Формирование первых пространственных ориентировок.

IV. Речевое развитие.

1. Развитие речи как средства общения и культуры. Налаживание игрового и речевого взаимодействия с взрослыми и сверстниками.
2. Накопление словарного запаса, обогащение речи смысловым содержанием.

Содержание образовательной работы

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять *основные виды движений*.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит следующие *общеразвивающие упражнения*

— *для рук и плечевого пояса:* поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

— *для туловища:* повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— *для ног:* движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Катание на санках. Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

— *ходьбу на лыжах* (приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения).

— *езду на трехколесном велосипеде*: по прямой, по кругу, с поворотами.

Педагогом также проводятся подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой»(на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек»(на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль»(на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень»(на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик»(на развитие быстроты). Представленные подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя.

Для становления ценностей здорового образа жизни педагог:

❖ формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 раза намыливать их до образования пены с последующим смыванием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; показывать и объяснять детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (научить ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движениями снизу вверх; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда); обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;

❖ приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;

❖ побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком.

❖ организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

Пятый год жизни

Группа общеразвивающей направленности 4-5 лет.

4-5 лет			
1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)	2 квартал (декабрь, январь, февраль)	3 квартал (март, апрель, май)	4 квартал (июнь, июль, август)
Задачи физического развития детей			
<ul style="list-style-type: none">- содействовать охране и укреплению здоровья детей;- воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива);- обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.- формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики;- формирование начальных представлений о необходимости выполнения правил личной гигиены.			
<ul style="list-style-type: none">- умение противостоять неуверенности и сложности- развивать скоростно-силовые качества детей.- развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.- создание условий для	<ul style="list-style-type: none">- стимулирование естественного процесса развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.- умение работать самостоятельно и сотрудничать в группе- формирование умений	<ul style="list-style-type: none">- развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий- формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя	<ul style="list-style-type: none">- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);- побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.	правильно выполнять основные движения	равновесие.	
--	---------------------------------------	-------------	--

II. Социально-коммуникативное развитие.

1. Формирование у детей к культурных норм поведения и общения с детьми и взрослыми.
2. Формирование у детей доброжелательного отношения друг к другу на основе понимания эмоционального состояния другого.
3. Поддержка развития самостоятельности в самообслуживании и при организации разных игр.
4. Обучение детей правилам безопасного поведения в различных ситуациях.

III. Познавательное развитие.

1. Воспитание стремления детей узнавать новое, задавать вопросы; формирование познавательной мотивации.
2. Развитие умений различать пространственные характеристики объектов – протяженности (высоты, ширины); месторасположение частей и деталей (сверху, снизу, над, под).
2. Формирование первоначальных представлений о малой родине и Отечестве, об отечественных традициях и праздниках.

IV. Речевое развитие.

1. Развитие речи как средства общения и культуры. Развитие речевого взаимодействия с взрослыми, диалогического общения со сверстниками.
2. Расширение активного словаря, правильное понимание и употребления слов.

Содержание образовательной работы

Педагог формирует умение детей правильно выполнять *основные движения*.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

— *для рук и плечевого пояса*: попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— *для туловища*: наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— *для ног*: поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Катание на санках: поднятие на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

❖ *ходьбу на лыжах*: стояние на лыжах, приседание на лыжах («пружинки»), сохраняя равновесие; скольжение на двух лыжах после разбега;

❖ *езду на трехколесном велосипеде*: делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка, с использованием игровых элементов;

Педагог также организует *подвижные игры*, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (*на развитие гибкости*); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (*на развитие силы мышц*); «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (*на развитие выносливости*); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (*на развитие ловкости*); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (*на развитие быстроты*).

Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и *основ здорового образа жизни*. С этой целью педагог:

- ❖ совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;

- ❖ содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;

- ❖ поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;

- ❖ приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;

- ❖ организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА К 5 ГОДАМ

Здоровье

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Проявления в физическом развитии:

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бежит свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

Шестой год жизни

Группа общеразвивающей направленности 5-6 лет.

1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)	2 квартал (декабрь, январь, февраль)	3 квартал (март, апрель, май)	4квартал (июнь, июль, август)
--	---	--------------------------------------	--------------------------------------

I. Физическое развитие

- содействовать охране и укреплению здоровья детей; формирование правильной осанки;
- воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активности, настойчивости, самостоятельности, смелости, честности, взаимопомощи, выдержки и организаторских навыков.
-формирование интереса к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм; некоторым спортивным событиям в стране.
-формирование некоторых норм здорового образа жизни.

- формировать умение анализировать действия и поступки, прогнозировать результаты действий и поступков
-содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения
-содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со своими сверстниками;

-формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения;
- развитие элементов произвольности выполнения двигательных заданий.
-развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.

- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
-расширять знания детей о многообразии физических и спортивных упражнений;
- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, общей выносливости.

-формировать потребность в ежедневной двигательной активности и способности её регулировать
-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

II. Социально-коммуникативное развитие.

1. Создание условий для присвоения детьми культурных норм поведения и общения, а также ценностей принятых в обществе.
2. Формирование у детей отзывчивого и уважительного отношения к сверстникам и взрослым, формирование первоначальных основ патриотизма.
3. Формирование способности к организации взаимодействия со взрослыми и сверстниками в ходе совместной деятельности, поддержка самостоятельности в процессе реализации разных видов деятельности.
4. Расширение представлений детей о правилах безопасного поведения в различных ситуациях.

III. Познавательное развитие.

1. Обогащение представлений детей об объектах окружающего мира, профессиях и занятиях людей.
2. Приобщение детей к прошлому и настоящему своей семьи, своей культуры, а также явлениям других культур.
2. Формирование у детей основ экологически грамотного поведения..

IV. Речевое развитие.

1. Развитие речи как средства общения и культуры. Налаживание диалогического общения со сверстниками.
2. Обогащение, уточнение и активизация словаря, работа над смысловой стороной речи.

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения *основных движений*.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с

разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения:*

— *для рук и плечевого пояса:* поднятие, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

— *для туловища:* повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднятие обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

— *для ног*: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Катание на санках: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- ❖ ходьбу на лыжах скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьба на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст).
- ❖ скольжение по ледяным дорожкам после разбега;
- ❖ езду на двух— или трехколесном велосипеде: прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»;

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- ❖ городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);
- ❖ бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);
- ❖ футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- ❖ хоккеей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;
- ❖ баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

Педагог использует *подвижные игры* как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливость); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего). Особое внимание педагог уделяет процессу деятельности, как игровому, что делает его интересным и эмоционально насыщенным.

Формируя некоторые *нормы здорового образа жизни*, воспитатель:

- ❖ контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- ❖ поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);
- ❖ проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;
- ❖ проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);
- ❖ учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;
- ❖ создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

В качестве *закаливающего* средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтанье» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др.

Седьмой год жизни

Группа общеразвивающей направленности 6-7 лет.

1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)	2 квартал (декабрь, январь, февраль)	3 квартал (март, апрель, май)	4 квартал (июнь, июль, август)
Задачи физического развития детей			
- формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях;			

- целенаправленное развитие физических качеств
 - побуждение детей к проявлению морально - волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности; развитие у детей произвольности.
 - закреплять элементарные представления о строении и функциях человеческого тела
 -формирование некоторых норм здорового образа жизни.

<p>- повышать тренированность организма, его устойчивость к различным неблагоприятным факторам; - побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления - вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;</p>	<p>-развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности; -развивать умения выбора способов выполнения движений, учитывая свои возможности, правильно оценивая свои силы и целесообразно применяя их в заданных условиях;</p>	<p>- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений; - поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.</p>	<p>-закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами; - закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях; -использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях (лесу, парке и тд.)</p>
---	---	--	--

II. Социально-коммуникативное развитие.

1. Обогащение представлений детей о многообразии культурных норм и ценностей принятых в обществе; создание условий для формирования у детей ценностного отношения к миру и человеку.
2. Закрепление у детей отзывчивого и уважительного отношения к сверстникам и взрослым, формирование основ патриотизма и

толерантности.

3. Поддержка самостоятельного взаимодействия и сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных видах деятельности, содействие становлению детского играющего сообщества.

4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело, понимания общей значимости своего труда.

5. Углубление представлений детей о правилах безопасного поведения и умение следовать им в различных ситуациях.

III. Познавательное развитие.

1. Формирование основ патриотизма – любовь к своей семье, детскому саду, родной природе, соотечественникам; уважительного отношения к её символике – флагу, гербу, гимну.

2. Формирование системы ценностей, основанной на непотребительском отношении к природе и понимания самоценности природы.

3. Расширение представлений о профессиях взрослых и стремление ценить его общественную значимость, беречь результаты труда, включаться в совместные со взрослым трудовые действия.

IV. Речевое развитие.

1. Развитие речи как средства общения и культуры, средства обмена чувствами, налаживания взаимодействия со взрослыми и сверстниками; формирование умений формулировать мысли через слово.

2. Расширение и обогащение активного словарного запаса детей.

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования *основных видов движений*.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе.

Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения:*

— *для рук и плечевого пояса:* выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— *для туловища:* вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— *для ног:* удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.
Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- ❖ ходьбу на лыжах — по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе;
- ❖ езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;
- ❖ катание на самокатах (при наличии инвентаря) — на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;

Педагог создает условия для *освоения элементов спортивных игр:*

- ❖ городки — игра по упрощенным правилам;
- ❖ бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);
- ❖ футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;
- ❖ хоккей с шайбой (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;
- ❖ катание на роликовых коньках — освоение инвентаря; основные исходные положения; полуприседание и приседание, стоя на коньках; езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении; торможение;

- ❖ баскетбол — игра по упрощенным правилам.
- ❖ настольный теннис — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.
- ❖ теннис — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует *подвижные игры* как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (*на развитие гибкости*); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал — садись» (*для развития силы мышц*); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (*на развитие выносливости*); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (*на развитие ловкости*); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (*на развитие быстроты*).

Формируя некоторые *нормы здорового образа жизни*, педагог:

- ❖ создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);
- ❖ продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы воднозакаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами.

- ❖ обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА К 7 ГОДАМ

Здоровье

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

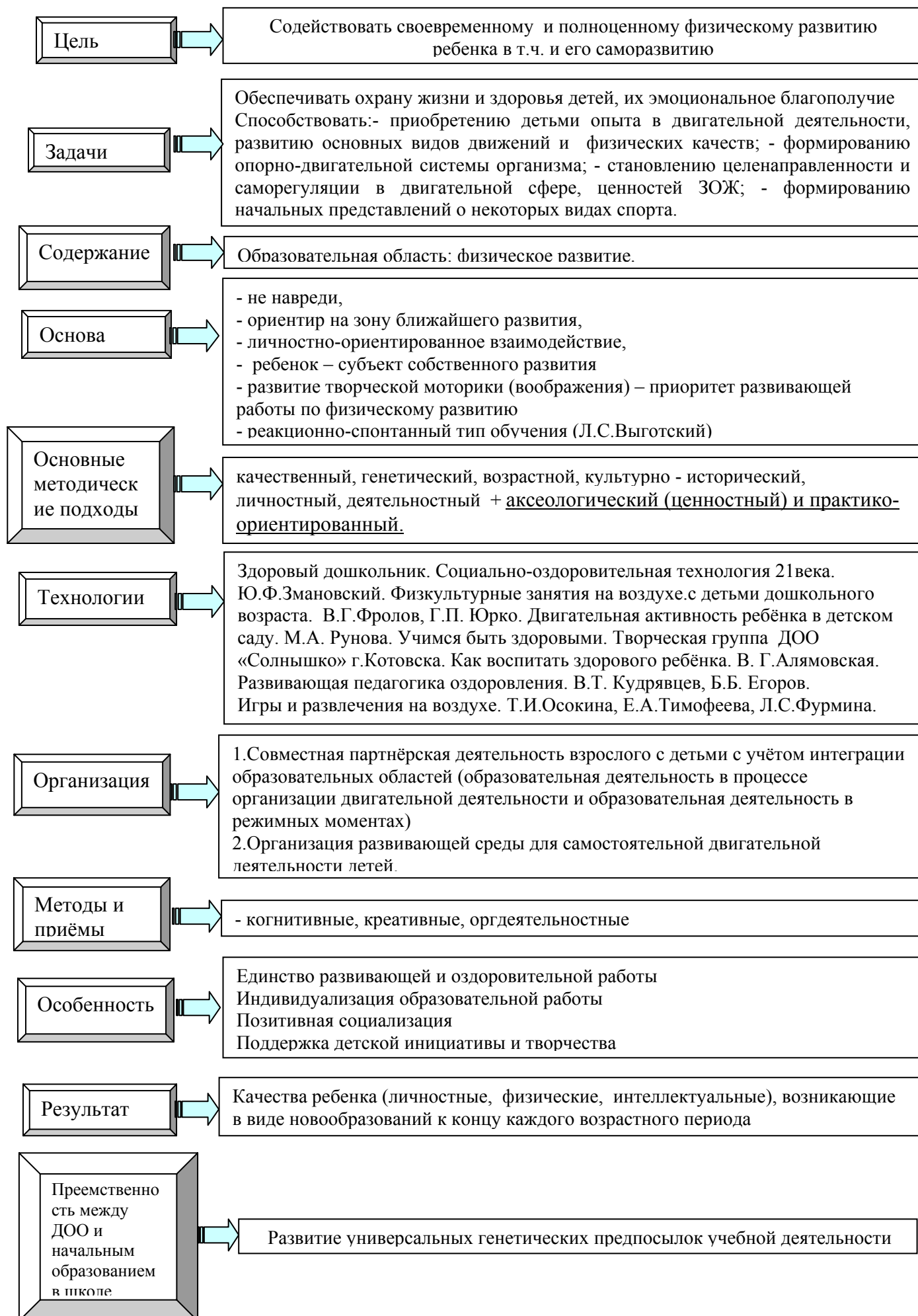
Проявления в физическом развитии: • развиты основные двигательные качества

(ловкость, гибкость, скорость, сила);

- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

Организационный раздел. Обязательная часть.

Вариант модели организации образовательного процесса в рамках работы по физическому развитию детей в ДОО



Виды ООД.

Диагностическая - выявляется уровень сформированности основных физических качеств.

Тренировочная - решаются задачи обучения основным видам движений.

Сюжетная - в форме «двигательного» рассказа или сказки.

Игровая - строится на основе игр: народных, подвижных, считалок, игровых упражнений.

Музыкально-ритмическая - проводится под музыкальный аккомпанемент. Включают в себя танцы, ритмику, пляски, хороводы, игры.

Познавательная - включает в себя серию «Забочусь о своём здоровье». В процессе деятельности формируют элементарные знания детей о значении физической культуры, знакомят со строением тела, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.

Театрализованная - широко используются имитационные, мимические, пантомимические упражнения, инсценировки, игры - драматизации.

Самостоятельная —закрепляются умения детей работать самостоятельно, осуществлять самоконтроль во время двигательной деятельности, самостоятельно отбирать и выполнять ОРУ для отдельных частей тела, самостраховку.

Интегрированная - включает в себя элементы нескольких форм организации деятельности.

Элементы спортивных игр - идёт обучение спортивным играм: серсо, кегли, бадминтон, теннис, городки, футбол, хоккей, баскетбол.

Спортивные упражнения - катание на лыжах, санках, коньках, велосипеде, плавание, скольжение.

Гигиеническая гимнастика - используется для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, дыхательные упражнения и т.д.

Структура НОД.

Состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Группа	Продолжительность частей НОД (мин.)			общая продолжит.
	вводная	основная	заключительная	
младшая	2-3	10-12	1,5-2	15-17
средняя	3-4	14-17	2-3	20-25
старшая	3-4	19-23	3-4	25-30
подгот. к школе	4-5	23-26	3-4	30-35

Тренировочная.

вводная	основная	заключительная
построения; перестроения; разные виды ходьбы; бег; упражнения на внимание; корректирующие упражнения; дыхательные упражнения;	ОРУ; обучение и совершенствование основных и спортивных движений; подвижная игра;	ходьба; спокойная игра; дыхательные упражнения; релаксация;

Диагностическая.

вводная	основная	заключительная
построения; перестроения; разные виды ходьбы; бег; дыхательные упражнения;	диагностические тесты	ходьба; спокойная игра; дыхательные упражнения; релаксация;

Сюжетная.

вводная	основная	заключительная
построения; перестроения; разные виды ходьбы; бег; упражнения на внимание; корректирующие упражнения; дыхательные упражнения;	ОРУ обучение и совершенствование основных и спортивных движений; подвижная игра; дыхательные упражнения;	ходьба; спокойная игра; дыхательные упражнения; релаксация;

Игровая.

вводная	основная	заключительная
игры средней подвижности, которые обеспечат подготовку организма к нагрузке; дыхательные упражнения;	игры большой подвижности с высокой физической нагрузкой; дыхательные упражнения;	игры малой подвижности дыхательные упражнения; релаксация;

Музыкально-ритмическая.

вводная	основная	заключительная
построения; перестроения; разные виды ходьбы; бег; дыхательные упражнения;	ритмические упражнения танцевальные упражнения; дыхательные упражнения;	ходьба; спокойная игра; дыхательные упражнения; релаксация;

Самостоятельная.

вводная	основная	заключительная
построения; перестроения; разные виды ходьбы; бег; упражнения на внимание; корректирующие упражнения; дыхательные упражнения;	ОРУ (дети самостоятельно отбирают и выполняют); ОВД (самостоятельно выбирают оборудование и способ работы с ним); подвижная игра; дыхательные упражнения;	ходьба; спокойная игра; дыхательные упражнения; релаксация;

Элементы спортивных игр.

вводная	основная	заключительная
построения; перестроения; разные виды ходьбы; бег; упражнения на внимание; корректирующие упражнения; дыхательные упражнения;	ОРУ; обучение спортивным играм	дыхательные упражнения; релаксация;

Взаимодействие инструктора по физической культуре с медицинской службой ДОО

Основные направления взаимодействия				
Ознакомление с результатами и обследование состояния здоровья детей и уровня физического развития	Формирование медицинских групп для занятий физкультурой. Решение вопросов	Санитарно-гигиенический режим в спортивном зале	Определение индивидуальных назначений физических нагрузок	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий
Медико-педагогический контроль за проведением физических занятий	Учёт типологических особенностей нервной системы при выборе физических нагрузок и анализе развития двигательных качеств	Обследование развития движений (уровня развития физиометрических показателей, физической подготовленности)	Консультативная и просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	Консультативная и просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления

Воспитатель по физической культуре					
Партнёры по взаимодействию					
Воспитатель	Музыкальный руководитель	Педагог-психолог	Учитель-логопед	Специалист по изобразительности	Социальный педагог
Направления взаимодействия					
Проведение мониторинговых мероприятий	Планирование	Совместная работа с детьми	Создание РППС	Работа в ПМПк.	Совместная работа с родителями
Проведение мониторинговых мероприятий					
Выявление индивидуальных особенностей детей		Определение зоны актуального развития детей		Отслеживание динамики развития детей	
Планирование					
Совместное участие в разработке ООП ДО ДОО		Согласование рабочих программ	Совместное планирование работы с родителями	Согласование календарного плана работы	Участие в планировании инновационной деятельности
Совместная работа с детьми					
Совместная организация образовательных ситуаций		Работа по реализации ИОМ		Занятия с детьми в рамках работы группы ранней социализации и адаптации.	
Создание РППС					
Работа в ПМПк					
Участие в разработке индивидуальных программ, образовательных маршрутов (для детей с ОВЗ)	Совместная разработка индивидуальных траекторий развития детей группы	Совместная подготовка представления детей на ЦПМПД иК	Совместный анализ динамики развития детей	Участие в коррекции деятельности команды сопровождения	
Совместная работа с родителями					
Проведение фронтальных встреч с родителями	Совместное консультирование	Совместная разработка и реализация детских образовательных проектов	Совместная организация праздников и развлечений	Подготовка и оформление стендовой информации	Совместная работа по реализации ИОМ

Специфика профессиональной деятельности любого ДОО – это её совместно-индивидуальный характер: каждый педагог работает в своём помещении по своей программе и технологии. Однако, современный подход к решению поставленных обществом задач, обязывает рационально задействовать для этого всех членов педагогического коллектива. Это значит организовать деятельность педагогов НПО совместно-взаимодействующей модели. Координатором такого взаимодействия является методическая служба ДОО.

Работая такой командой, мы руководствуемся общими целями, программным содержанием, технологиями и методами педагогической деятельности. Это даёт нам возможность адаптировать и вживить их в индивидуальный вариант деятельности каждого педагога, что значительно повышает качество педагогического процесса и способствует решению задач личностного развития детей.

Методическое обеспечение реализации программы.

Программы	Технологии и методики	Пособия	Периодические издания:
<p>«Истоки»: Примерная образовательная программа дошкольного образования. — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>«Физкультура для здоровья»- локальная, разработана творческой группой ДОУ «Солнышко»</p> <p>«Са-ФИ-Дансе» Оздоровительно – развивающая программа по танцевально – игровой гимнастике. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина – Спб.2000</p>	<p>- «Здоровый дошкольник » Ю.Ф.Змановский; 1995</p> <p>- «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» В.Г.Фролов, Г,П.Юрко, М. «Просвещение» 1983</p> <p>-«Двигательная активность ребенка в детском саду» - М.А.Рунова, М. Мозаика – Синтез 2000</p> <p>- «Охрана здоровья детей» Т.Л.Богина М., 2005</p> <p>- «Современные методы оздоровления дошкольников» Т.Л.Богина, И.Б.Куркина, Е.А.Сагайдачная - М.,2004</p>	<p>- «Оздоровительная работа в ДОУ» В.И.Орел, Э.А.Цветков и др. С-Пб. «Детство- Пресс» 2008</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская М. 1993</p> <p>- «Здравствуй!» Программно – методический комплекс. М.Л.Лазарев, М., Мнемозина, 2006.</p> <p>-«Игры, которые лечат» А.С.Галанов, М., ТЦ" «Сфера»,2001.</p> <p>-«Воспитание зорового ребёнка» М.Д.Маханёва, М., Аркти, 1997</p> <p>-«Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Берсенева, Г.Н.Казаковцева, М., ТЦ" «Сфера»,2004.</p>	<p>«Инструктор по физкультуре» научно – практический журнал.</p> <p>«Медработник ДОУ» научно – практический журнал.</p> <p>«Дошкольное воспитание» научно-методический журнал.</p> <p>«Дошкольная педагогика» научно – практический журнал.</p> <p>«Ребенок в детском саду» методический журнал для воспитателей дошкольных учреждений.</p>

Материально-техническое оснащение программы:

Направление работы. Образовательная область	Наличие помещений и мест для занятий на воздухе	Оснащение	Наличие специалистов
<p style="text-align: center;">Физическое развитие</p> <p style="text-align: center;">Тематический модуль «Физическая культура»</p>	Спортивный зал	Спортивный комплекс (стационарный); Спортивный комплекс (сборно-разборный); Спортивный комплекс (мягкий); Музыкальный центр; Фонотека; Фортепьяно Оборудование для спортивных игр (футбол, волейбол и др.) и подвижных игр; Оборудование для упражнений с предметами (гимнастические палки, мячи, кольца и др.)	Воспитатель по физической культуре -2
	Тренажёрный зал	Беговая дорожка; Массажная дорожка «Колибри», Батут; Тренажер «Кузнечик» Тренажер «Лунный прыгун», Диски «Здоровье» Эспандеры, гантели и др. «Сухой» бассейн.	
	Комната для специалистов	Шкаф для методических материалов Письменные столы для педагогов Компьютер	
	Комната для хранения выносного спортивного оборудования	Лыжи, дуги для подлезания разные по высоте,	
	Спортивная площадка	Размеченная площадка с твёрдым покрытием, площадка с травяным покрытием. Прыжковая яма. Модуль для лазания. Модуль для подлезания и пролезания.	
	Спортивная мини-площадка	Рамечена дистанция для бега. Спортивное оснащение выносное.	
	Групповые комнаты(микро-центр развития движений)	Коврики массажные, мячи массажные, скакалки, обручи, мячи и др.	
	Групповые прогулочные участки	Оборудование для развития движений (лесенка для лазания, бревно, цели для метания и др.);	
<p style="text-align: center;">Тематический модуль «Здоровье»</p>	Кабинет медицинского персонала	Шкафы для хранения медицинских карт детей и другой медицинской документации, весы для взвешивания детей, ростомер	Медсестра, диетсестра-
	Прививочный кабинет.		

Развивающая среда для реализации программы.

Физкультурно-игровое оборудование представляет собой развивающую среду, которая имеет 4 признака:

- Комфортность и безопасность.
- Обеспечение богатства сенсорных впечатлений (пособия разных материалов, многообразных цветов и форм).
- Обеспечение самостоятельности индивидуальной деятельности.
- Обеспечение возможности исследования (Среда, развивающая движение, обеспечивает возможность проб и ошибок, экспериментирования, испытание ребенком своих способностей, овладения культурой движений своим путем.)

Материалы и оборудование для двигательной активности.

Для проведения физкультурных занятий на свежем воздухе:

а) общая физкультурная площадка 200 кв. м., которая состоит из:

- зоны подвижных игр с травяным покрытием.
- зоны для занятий со спортивным оборудованием.
- беговой дорожки.
- ямы для прыжков.

б) общая мини-спортплощадка (для проведения занятий на воздухе в ветреную погоду).

Обе площадки имеют все необходимые разметки, которые позволяют дозировать физическую нагрузку детей. Оборудование спортплощадок, стационарное и выносное, соответствует требованиям СанПиН 2.4.1. 1249-03.(см.Приложение№2)

Для проведения физкультурных занятий в помещении:

- зал для проведения занятий, 60 кв. м.
- тренажёрный зал
- помещение для хранения выносного оборудования
- помещение для хранения методических материалов и работы с ними педагогов.

Оборудование для физкультурных занятий в спортивном зале соответствует требованиям Сан ПиН 2.4.1. 1249-03, пункт 2.17.3.

(см. Приложение 18)

№п/п	Наименование, характеристика	Назначение	Возраст детей
1. СПОРТИВНЫЙ (ГИМНАСТИЧЕСКИЙ) КОМПЛЕКС.			
	снаряды прочно закрепляются, острые углы и кромки закруглены, что обеспечивает их гигиеническое содержание и предупреждение травматизма.	для освоения детьми различных двигательных умений и навыков, снаряды имеют приспособления для изменения высоты и других параметров.	2-7 лет
1.1	<i>Комплект ящичков.</i> (12шт.), из которых 2(1-удлинённый) имеют мягкое покрытие. вкладываются один в другой, что очень удобно для изменения высоты гимнастических снарядов.	упражнять детей в спрыгивании с высоты и в прыгивании на возвышение. упражнять детей в равновесии, лазанье, ползании.	2-7 лет
1.2	<i>Скат</i> имеет зацепы, с помощью которых закрепляется на гимнастической стенке и в пазах ящичков пирамиды.	при горизонтальном положении-ходить, бегать, прокатывать мяч, при наклонном - дети ходят по нему или влезают на четвереньках, держась руками за боковые бортики, затем спускаются по лесенке; прокатывают по скату мяч и т.д.	2-7 лет
1.3	<i>Рёбристая доска</i> - состоит из доски с закреплёнными на ней параллельно друг к другу на определённом расстоянии рёбрами.	используется с целью профилактики плоскостопия, по доске, положенной наклонно можно спускаться как по лесенке	2-7 лет
1.4	<i>Лесенка приставная</i> имеет зацепы, с помощью которых закрепляется на гимнастической стенке и в пазах ящичков пирамиды.	используются для упражнений в лазанье, равновесии, перешагивании, в упражнениях с целью предупреждения плоскостопия.	3-7 лет
1.5	<i>Бревно.</i>	для обучения детей основным видам движений (равновесие, спрыгивание, лазанье и т.д.), для ряда ОРУ.	2-7 лет

2.СЕКЦИЯ-СТЕНКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ			
	Стенка крепится к полу и к стене.	для выполнения гимнастических упражнений, развития ловкости лазания по ней	3-7 лет
3.СЕКЦИЯ-СТЕНКА ДЛЯ ПОДВЕСНЫХ СНАРЯДОВ			
	Стенка состоит из рамы, которая крепится к стене и полу. К верхней перекладине рамы прикреплен крюк, на который подвешивается шест или верёвочная лестница	для физического развития, выработки и развития ловкости и координации движений при лазании по вертикальным предметам	5-7 лет
3.1	<i>Доска гимнастическая с зацепами</i> состоит из доски, на одном конце которой закреплены два зацепа. Доска навешивается и зацепляется за перекладину гимнастической стенки под требуемым наклоном	для выработки устойчивости и равновесия при подъёме и спуске по наклонной поверхности, а также для укрепления вестибулярного аппарата и выполнения на ней гимнастических упражнений.	3-7 лет
4. СКАМЕЙКА ГИМНАСТИЧЕСКАЯ			
	Скамейка состоит из доски-сиденья, закреплённой на двух ножках. В наличии имеется три скамейки с двумя размерами.	предназначена для выполнения на ней гимнастических упражнений лёжа и сидя и развития координации движений при ходьбе по ней, а также может быть использована для отдыха	3-7 лет

Физкультурное оборудование комплектуется в соответствии с различными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий обеспечивается правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих упражнений, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых возможностей). Оборудование расположено таким образом, чтобы дети могли свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

	Наименование оборудования
<i>ДЛЯ ХОДЬБЫ, БЕГА И РАВНОВЕСИЯ</i>	<p>Деревянный гимнастический комплекс. Доски с зацепами. Доска с ребристой поверхностью. Коврики массажные. Скамейки гимнастические. Модуль мягкий. Мини ходули. Подставки круглые. Лошадки. Беговая дорожка. Льжи.</p>
<i>ДЛЯ ПРЫЖКОВ.</i>	<p>Батут. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы. Диски плоские резиновые. Конусы с отверстиями. Скакалки. Маты гимнастические. Тренажёр «Кузнечик». Хопы (резиновые мячи с ручками).</p>
<i>ДЛЯ ПОЛЗАНИЯ, ЛАЗАНИЯ И ПОДЛЕЗАНИЯ</i>	<p>Дуги: большая, средняя, малая. Верёвочная лестница. Шест. Стенка гимнастическая деревянная. Складной тоннель. Обручи на прямоугольных подставках. Лесенки.</p>
<i>ДЛЯ ОРУ</i>	<p><i>Тренажёры простейшего типа:</i> -эспандеры -диски «Здоровье» -гантели -гири Кольца резиновые. Диски фигурные. Массажёры разного вида: -дорожка «Колибри» -мячи-массажёры Гимнастические мячи. Палки гимнастические. Мячи. Обручи. Платочки. Кубики. Погремушки. Флажки.</p>

<p><i>ДЛЯ КАТАНИЯ, БРОСАНИЯ И ЛОВЛИ</i></p>	<p>Кегли. Мешочки с песком. Мяч набивной. Мячи «Дисней» (малый, средний, большой). Манежи для мячей</p>
<p><i>ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ИГР.</i></p>	<p>Сетка волейбольная. Щит баскетбольный с кольцом. Ракетки. Поролоновые мячи. Мячи: волейбольный футбольный баскетбольный</p>

Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий в оформлении физкультурно-игровой среды вызывает у дошкольников положительные эмоции. Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий предметной среды формирует у них привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Система взаимодействия с родителями воспитанников

Блоки	Формы	Периодичность	Примечание
психолого-педагогического и валеологического просвещения	Фронтальные встречи с родителями	1 раз в год в каждой возрастной группе	в соответствии с годовым планом
	Стенды в приёмных групп	По мере необходимости	Сообщения о предстоящих событиях, планах. Приглашение к сотрудничеству Благодарность за участие Информация о результатах
		1 раз в месяц	Советы, рекомендации, др.
	Стенды (общие)	1 раз в два месяца	Тематические (по правам детей, безопасности и пр.)
	Сайт ДОО, личный сайт	Не реже 1 раза в месяц	Из жизни детей ДОО
	Периодическая печать	эпизодически	Разное
	Занятия для родителей в группах ранней социализации	5 в год	В соответствии с программой ДОО
	Консультационный центр	По запросам родителей	По запросам родителей
Общие родительские собрания	2-3 раза в год	В соответствии с годовым планом	
практического взаимодействия	Совместные проекты	В соответствии с планом педагога	-
	Родительская почта	По запросам родителей	-
	Индивидуальные встречи с родителями детей с ОВЗ	1 раз в месяц	Обсуждение плана работы, динамики реализации ИОМ, результатов развития ребёнка
	Открытый режим образовательной работы с детьми	1-2 раза в год по плану ДОО	-
По запросам родителей		-	

График работы.

ФИО педагога	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Парамонова О.А.	7.45 – 17.05	7.45-14.45	7.45.-17.05	7.45 – 13.45	7.45 - 12.45
	9 час	7час	9час	6час	5час
	Кружковая работа с детьми младшего и старшего возраста.		Спортивное развлечения в группах дошкольного возраста.		

План проведения развлечения во всех возрастных группах.

В каждой возрастной группе один раз в месяц.

Цель: вызывать у детей повышенный интерес к двигательному материалу, дать возможность реализовать свой двигательный опыт, проявить двигательное творчество.

месяц	1-ая и 2-ая младшая Iнеделя каждого месяца	средняя IIнеделя каждого месяца	старшая IVнеделя каждого месяца	подготовительная IIIнеделя каждого месяца
сентябрь	«Куклы любят физкультуру» <i>В.Н.Щебеко</i> «Физкультурные праздники в Д/С» стр. 9	«За золотым ключиком в лес» <i>В.Я Лысова,</i> <i>Т.С. Яковлева</i> «Спортивные праздники и развлечения» мл. дошкольный возраст стр.21	«Путешествие за кладом» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.48	«Здравствуй, Осень!» <i>В.Я Лысова,</i> <i>Т.С. Яковлева</i> «Спортивные праздники и развлечения» ст. дошкольный возраст стр.64
октябрь	«Игрушки» <i>В.Н.Щебеко</i> «Физкультурные праздники в Д/С» стр.14	«Путешествие в осенний лес» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.29	«В гостях у доктора Айболита» инструктор по физкультуре №1 2011 стр. 46	«Веселые старты!» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр. 168
ноябрь	«В гости к Мишке» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.9	«В гости к Белочке» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.27	«Путешествие вокруг света» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.60	«Дружба начинается с улыбки» инструктор по физкультуре №8 2014 стр. 64
декабрь	«Встреча со снеговиком» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.15	«Сильным, ловким, вырастай!» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.57	«Проказы зимы» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.66	«По следам Деда Мороза» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр. 135
январь	«Здравствуй, Зимушка – Зима!» <i>В.Я Лысова,</i> <i>Т.С. Яковлева</i> «Спортивные праздники и развлечения» мл.	«Зимние забавы» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.34	«Зимние чудеса» <i>Е.И.Подольская</i> «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.81	«Малые олимпийские игры» инструктор по физкультуре №4 2015 стр. 63

	<i>дошкольный возраст стр.12</i>			
февраль	«Путешествие в зимнюю сказочную страну» Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.13	«Вот зима, кругом бело» В.Н.Щебеко «Физкультурные праздники в Д/С» стр. 23	«В гости к королю Февралю» Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.78	«День защитника отечества» Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.140
март	«Путешествие в весенний лес» Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.17	«Весна, весна на улице!» В.Н.Щебеко «Физкультурные праздники в Д/С» стр. 24	«Маршруты рюкзачка» инструктор по физкультуре №6 2012 стр. 38	«Туристы» В.Н.Щебеко «Физкультурные праздники в Д/С» стр. 39
апрель	«Как Мишка здоровым стал» инструктор по физкультуре №1 2012 стр. 53	«Веселые старты» Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.36	«Зеленая страна» Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.90	« Космический десант» инструктор по физкультуре №3 2015 стр. 52
май	«В гости к Солнышку» Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.18	«Хотим мы быть здоровыми!» Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.38	«Джунгли зовут!» Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.109	«Веселые старты» Е.И.Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет» стр.168

Расписание зарядок на 2020 - 2021 учебный год.

День недели	Группа	Время проведения	Место проведения	Форма проведения	Кто проводит
Понедельник	Младшая № 9	8.10-8.20	Спорт. зал	По плану	В-ль
	Средняя № 6	8.20-8.30	Спорт. зал	По плану	В-ль
	Старшая № 12	8.10-	Спортплощадка	с использ. озд. бега подвиж. игры	В-ль Физ. в-ль
	Подготов. № 10	8.10-	участок		
Вторник	Младшая № 9	8.10-	участок	подвиж. игры	В-ль
	Средняя № 6	8.10- 8.20	Спорт. зал	По плану	В-ль
	Старшая № 12	8.20- 8.30	Спорт. зал	по плану	в-ль
	Подготов. № 10	8.10 –	Спортплощадка	с использ. озд. бега	В-ль физ.
Среда	Младшая № 9	8.10- 8.20	Спорт зал	По плану	В-ль
	Средняя № 6	8.10-	участок	Подвиж. игры	В-ль
	Старшая № 12	8.10 – 8.30	Спортплощадка	с использ. озд. бега по плану	В-ль Физ-к в-ль
	Подготов. № 10	8.20-8.30	спорт.зал		
Четверг	Младшая № 9	8.10-	участок	Подвиж. игры	В-ль
	Средняя № 6	8.10-8.20	Спорт. зал	по плану	в-ль
	Старшая № 12	8.20-8.30	Спорт. зал	по плану	В-ль
	Подготов. № 10	8.10 -	Спортплощадка	Озд. бег	в-ль физ-к
Пятница	Младшая № 9	8.10-8.20	Спорт. зал	По плану	В-ль
	Средняя № 6	8.10-	Спортплощадка	с использ. озд. бега подвиж. игры	В-ль физ-к В-ль
	Старшая № 12	8.10-	участок		
	Подготов. № 10	8.20-8.30	Спорт. зал	по плану	

При неблагоприятных погодных условиях (дождь, t минус -14С)

Младшая № 9 - 8.10-8.20 малый зал (или группа)

Средняя № 6 - 8.00 -8.10 спортивный зал

Старшая №12- 8.10 - 8.20 спортивный зал

Подготов. №10 - 8.20 – 8.30 спортивный зал

**Комплексно-тематический план на 2020-2021 учебный год
2020-год Памяти и Славы, 2021- год**

Месяц	Неделя	Тема
сентябрь	1(1.09-4.09)	Наш любимый детский сад 1.09 – День знаний 3.09 – день солидарности в борьбе с терроризмом 3.09 – День окончания Второй мировой войны
	2 (7.09-11.09)	В союзе с природой 8.09 – Международный день распространения грамотности
	3 (14.09-18.09)	Я – человек
	4 (21.09-25.09)	Ходит осень по дорожке
	5 (28.09-2.10)	Семья и дом родной 27.09 – День дошкольного работника 1.10- международный День пожилого человека
октябрь	1 (5.10-9.10)	Дары природы 4.10 – Всемирный день защиты животных 5.10 – День учителя
	2 (12.10- 16.10)	Россия – родина моя Осенины 16.10 – Всероссийский урок «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения #ВместеЯрче
	3 (19.10-23.10)	Физкультура и спорт
	4 (26.10-30.10)	Ими гордится Россия 26.10- Международный день школьных библиотек 28-30.10- День интернета(любой из дней) 31.10 – 125-летие со дня рождения С. А. Есенина
	ноябрь	1 (2.11-6.11)
	2 (9.11-13.11)	Планета – наш дом
	3 (16.11-20.11)	Я – мальчик, я – девочка 20.11 – День слова
	4 (23.11-27.11)	Азбука хороших манер 24.11 – 290-летие со дня рождения А.В. Суворова 26.11 – День матери в России
декабрь	1 (30.11-4.12)	Здоровью цены нет 1.12- Всемирный день борьбы со СПИДом 3.12 – День Неизвестного Солдата
	2 (7.12-11.12)	Наша Родина прежде и теперь 9.12 – День героев Отечества 12.12 – День Конституции РФ
	3(14.12-18.12)	Идет волшебница-зима
	4 (21.12-25.12)	Новый год шагает по планете
	5(28.12-31.12)	Каникулы

январь	1,2 (1.01-10.01)	Каникулы Рождество христово Народные обряды и обычаи
	3 (11.00-15.01)	У природы нет плохой погоды
	4 (18.01-22.01)	Растем здоровыми
	5 (25.01-29.01)	Культура и искусство 27.12 – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады в 1944 году
февраль	1 (1.02-5.02)	Рукотворный мир
	2 (8.02-12.02)	Имею право 8.02 – день российской науки
	3 (15.02-19.02)	Органы власти, управления и правопорядка 15.02 – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
	4 (22.02-26.02)	Отечество и его защитники 21.02 – Международный день родного языка 23.02 – День защитника Отечества
Март	1 (1.03-5.03)	Мамы всякие важны 8.03 – Международный женский день
	2 (9.03-12.03)	Масленица
	3 (15.03-19.03)	Святые наши имена
	4 (22.03-26.03)	К нам весна шагает 23-29.03 – Всероссийская неделя детской и юношеской книги 23-29.03 – Всероссийская неделя музыки для детей и юношества
	5 (29.03-2.04)	Люди мужественных профессий
Апрель	1 (5.04-9.04)	Труд человека кормит, а лень портит
	2 (12.04- 16.04)	Звездный мир 12.04- День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»
	3 (19.04-23.04)	Дорожная азбука
	4 (26.04-30.04)	Герои войны – города и люди 30.03 – День пожарной охраны. Тематический урок ОБЖ
май	1 (4.05-7.05)	Праздник праздников
	2 (11.05-14.05)	Этот день победы 9.05 День Победы 13.05 – 800-летие со дня рождения князя Александра Невского 15.05. – Международный день семьи
	3(17.05-21.01)	Педагогический мониторинг
	4 (24.05-28.05)	Педагогический мониторинг 24.05- День славянской письменности и культуры

Содержательный график работы Парамоновой О.А. (2020-2021 уч. год)

Время	Содержание работы
Понедельник 7.45-12.45 13.00 -17.05(9 часов)	
7.45-8.10	Осмотр помещения и спортивной площадки на предмет обнаружения подозрительных предметов, проветривание спортивного зала, подготовка оборудования для утренней зарядки, контроль соответствия одежды детей и температуры в помещении
8.10-8.30	Зарядка в виде оздоровительного бега с гр. №10 (фронтально)
8.30-9.00	Подготовка оборудования к занятиям СА-ФИ-ДАНСЕ, совместная работа с музыкальным руководителем по обсуждению плана проведения занятия.
9.00-12.50	занятия СА -ФИ –ДАНСЕ в гр № 6, 12, 10, 9 (в подгруппах с ВДА, НДА)
12.50-13.00	уборка оборудования после занятий.
13.00-13.20	обед
13.20-15.00	оформление материалов педагогического наблюдения за детьми, написание календарного плана, работа с метод. литературой, работа по профессиограмме.
15.10-15.25	подготовка к занятиям (подбор оборудования, расстановка, проветривание помещения, совместное с воспитателями группы переодевание детей к занятию)
15.25-15.45	Занятие с детьми группы «Крепыш» (2 подгруппы)
15.45–16.00	Подготовка к работе спортивной секции с детьми старшего возраста
16.00-16.25	Работа секции «Веселая ракетка» (дополнительное образование).младший возраст
16.25-17.05	Работа секция «Веселая ракетка» (дополнительное образование).старший возраст
Вторник 7.45- 14.45(7часов)	
7.45-8.10	Осмотр помещения и спортивной площадки на предмет обнаружения подозрительных предметов, проветривание спортивного зала, подготовка оборудования для утренней зарядки, контроль соответствия одежды детей и температуры в помещении
8.10 - 8.30	зарядка в виде оздоровительного бега с гр. № 9(фронтально)
8.30-9.00	оформление материалов педагогического наблюдения за детьми подготовка оборудования для занятий в зале, построение полосы препятствий.
9.00-10.55	занятия в спортивном зале с гр №9, №10. (в подгруппах с ВДА, НДА)
10.55-11.05	подготовка к уличному занятию в гр№12 (подбор и вынос оборудования)
11.05-11.40	занятия на свежем воздухе с гр.№12. (в подгруппах с ВДА, НДА)
11.45-12.00	Контроль теплового состояния детей, помощь в раздевании.
12.00 – 12.30	индивидуальная работа с детьми.
12.30 - 13.00	уборка и мытье уличного оборудования
13.00-14.45	оформление материалов педагогического наблюдения за детьми, взаимодействие с воспитателями, музыкальным руководителем, психологом, медсестрой, работа в сети интернета (участие в форумах, работа на сайте д/с и т.д.), работа с метод. лит.
Среда. 7.45-17.05 (9 часов)	
7.45-8.05	Осмотр помещения и спортивной площадки на предмет обнаружения подозрительных предметов, проветривание спортивного зала, подготовка оборудования для утренней зарядки, контроль соответствия одежды детей и температуры в помещении
8.10 - 8.30	зарядка в виде оздоровительного бега с гр. №10 (фронтально)
8.30-9.00	подготовка оборудования, построение полосы препятствий к занятиям в зале
9.00-9.45	занятия в спортивном зале с гр № 12(в подгруппах с ВДА, НДА)
9.50-10.10	подбор и вынос уличного оборудования, переодевание
10.10-12.20	уличные занятия в группах № 9,10 (в подгруппах с ВДА, НДА)
12.20–12.50	Контроль теплового состояния детей, уборка и мытье уличного оборудования, мелкий ремонт спортивного оборудования, накачивание мячей
12.50-13.10	Обед.

13.10-15.00	оформление материалов педагогического наблюдения за детьми, составление информационных текстов для родителей, разработка сценариев спортивных досугов и праздников, пополнение картотеки, работа с метод. лит, написание календ. плана
15.00-15.20	подготовка к занятиям (подбор оборудования, расстановка, проветривание помещения, совместное с воспитателями группы переодевание детей к занятию).
15.25-15.45	Занятие с детьми группы «Крепыш» (2 подгруппы)
15.45-16.25	Подготовка и проведение физкультурных досугов: I неделя - вторая младшая группа; II – средняя; IV – старшая; - III - подготовительная к школе группа
16.25-17.05	Индивид. работа с родителями, консультирование по возникающим вопросам., родительские собрания, круглые столы и т.д.
<i>Четверг 7.45-13.45 (6 часов)</i>	
7.45-8.05	Осмотр помещения и спортивной площадки на предмет обнаружения подозрительных предметов, проветривание спортивного зала, подготовка оборудования для утренней зарядки, контроль соответствия одежды детей и температуры в помещении
8.10 – 8.30	зарядка в виде оздоровительного бега с гр. №9 (фронтально)
8.30-9.00	подготовка к занятиям (подбор оборудования для занятия, переодевание)
9.00-9.40	занятия в зале с гр. № 6 (в подгруппах с ВДА, НДА)
9.40-9.50	подбор и вынос уличного оборудования, переодевание
9.50-10.45	занятия на свежем воздухе с группой №12
10.45 -11.15	Подготовка и проведение развлечения в ясельной группе «Крепыш» на свежем воздухе
11.15-11.40	Контроль теплового состояния детей, помощь в сопровождении детей до группы, помощь в раздевании детей, уборка и мытье уличного оборудования
11.40-12.10	индивидуальная работа с детьми
12.10-13.45	оформление материалов педагогического наблюдения за детьми, пополнение картотеки, работа с метод. лит, написание календ. плана
<i>Пятница 7.45-12.45 (5 часов).</i>	
7.45-8.05	Осмотр помещения и спортивной площадки на предмет обнаружения подозрительных предметов, проветривание спортивного зала, подготовка оборудования для утренней зарядки, контроль соответствия одежды детей и температуры в помещении
8.10 - 8.30	зарядка в виде оздоровительного бега с гр. №12 (фронтально)
8.30-9.00	подготовка оборудования для занятий в зале, построение полосы препятствий
9.00-9.45	занятия в зале с гр № 12 (в подгруппах с ВДА, НДА)
9.45-10.20	подготовка к занятиям (подбор и вынос оборудования для занятия на св. возд.), переодевание
10.20 -12.30	занятия на свежем воздухе с гр №9, 10 (в подгруппах с ВДА, НДА)
12.30-12.45	Контроль теплового состояния детей, уборка и мытье уличного оборудования,

Режим дня работы ДОО:

1. Режим работы ДОО – с 6.00-18.00 (12 часов)

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении включает:

Режим дня детей в ДООУ:

- гибкая и динамичная конструкция, но основные его компоненты остаются неизменными (кормление, сон, длительность прогулки);
- ориентирован на возрастные, физические и психологические возможности детей, сезон года;
- учитывает индивидуальные особенности детей, что проявляется в подвижном определении их жизнедеятельности;
- учитывает время повышения детской активности и наибольшей работоспособности;
- предусматривает необходимое время для игры и двигательной деятельности;
- обеспечивает баланс организованной и самостоятельной детской активности;
- не допускает превышения учебной нагрузки.

Режим двигательной деятельности в группах.

Деятельность	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность.				
	1 -я младшая	2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная
НОД длитель-ность	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
общее время в неделю	20 мин.	1 час	1 ч. 20 м.	1 ч. 40 м.	2 часа
форма организации	-диагностические -тренировочные -сюжетные -игровые - интегрированные	-диагностические -тренировочные -сюжетные -игровые -интегрирован	-диагностические -тренировочные -сюжетные -игровые -	-диагностические -тренировочные -сюжетные -игровые -интегрированные	-диагностические -тренировочные -сюжетные -игровые -интегрированные

		ные -музыкально- ритмические	интегрированные -познавательные -музыкально- ритмические	-познавательные -музыкально- ритмические -с элементами спорт игр -самостоятельные	-познавательные -музыкально- ритмические -с элементами спорт игр -спорт упр-ия -самостоятельные
Физкуль- турно- оздорови- тельная работа. 1. Утренняя гимнастика -традици онная -игровая -ритмика -аэробика -оздорови- тельн. бег 2. Физкуль- турный досуг 1 раз в	ежедневно 5-6 мин. + + -	ежедневно 6 -7мин. + + 20 мин.	ежедневно 7-9 мин. 1р.внед.. + + + 1р. в нед. до 15 мин. 20-25 мин.	ежедневно 10 мин. + + + + 2р.в нед 20 мин. 25-30 мин.	ежедневно 10-12 мин. + + + + 2р.в нед до 25мин. 30-35 мин.

месяц.					
3. Физкультурный праздник 2-3 раза в год	-	-	до 40 мин.	до 50 мин.	до 60 мин.
4. День здоровья.	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Взаимодействие с семьёй	Утренняя гимнастика, физические упражнения, спортивные игры и упражнения совместно с родителями.				