

ПРИНЯТА:
Педагогический совет ГБДОУ детский сад №6
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.17 г.

СОГЛАСОВАНА:
С Советом родителей
Протокол № 1 от 30.08.17
Председатель: Усова М.Е.Усова

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий ГБДОУ детский сад №6
Калининского района Санкт-Петербурга
(В.К.Куприянова)
Приказ № 64 от 30.08.17 г.



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Васильевой Ирины Евгеньевны
для детей старшей группы от 5 до 6 лет
ГБДОУ детский сад №6
Калининского района Санкт-Петербурга
на 2017 – 2018 учебный год

Санкт-Петербург
2017 год

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	
1.1.1. Цели и задачи рабочей программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.3. Нормативно-правовая база	6
1.1.4. Характеристика возрастных особенностей детей от 5 до 6 лет	8
1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	9
2. Содержательный раздел	11
2.1. Описание образовательной деятельности в области «Физическая культура»	
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы	16
2.3. Комплексно - тематическое планирование	23
2.4. Перечень общеобразовательных программ, методических пособий и технологий, необходимых для осуществления воспитательно - образовательного процесса	24
2.7. Формы сотрудничества с семьей	29
2.8. Система мониторинга	40
3. Организационный раздел	49
3.1. Организация жизни и деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей	
3.1.1. Режимы и распорядок дня	49
3.1.2. Расписание физкультурных занятий	52
3.1.3. Учебный план, объем двигательной нагрузки	53
3.1.4. Режим двигательной активности	56
3.1.5. Система физкультурно-оздоровительной работы	57
3.2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями	60
3.2.1. Перспективное планирование работы на учебный год	60
3.2.2. Перспективный план организационно-педагогической работы	73
3.3. Особенности организации предметно - пространственной среды	75
3.4. Работа в летний период	78
4. Дополнительный раздел. Аннотация к программе. Приложения	90

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

- принцип развивающего образования, целью которого является физическое развитие ребенка;
- Принцип научной обоснованности и практической применимости
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- Принцип адаптивности (через адаптивность развивающей предметно-пространственной среды к потребностям ребенка, адаптивность к пространству ДОУ и окружающему социальному миру)
- Системности и деятельного подхода (включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности, сочетания наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения)
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, но и включая в режимные моменты элементов физического воспитания и реализуя раздел «Здоровье» в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра, в группе раннего возраста - предметная деятельность.

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает развитие детей в возрасте от 05 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, решает задачи, определенные основной образовательной программой дошкольного образования, в основу которой положены примерные программы:

- Основная образовательная Программа ГБДОУ детский сад №6
 - Т.Э.Токаева «Будь здоров, дошкольник!»
 - Программа «Безопасность» Н.Н.Авдеева О.Л.Князева Р.Б.Стеркина

Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.
- формирование валеологической компетентности

Система работы по физвоспитанию включает в себя три блока:

- с детьми,
- родителями,
- педагогами ДОУ

Также инструктор по физической культуре взаимодействует со специалистами ЦПМСС, школой, ИМЦ, инструкторами по физической культуре ДОУ района.

1.1.1.Цели и задачи рабочей программы

Цели Программы:

- Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.
- Постоянное и последовательное физическое совершенствование детей регламентируется соответствующей направленностью оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений.

Задачи:

- 1.Оздоровительное направление – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей.
- 2.Воспитательное направление – обеспечение социального формирования личности ребенка, развития его творческих сил и его способностей.
- 3.Образовательное направление – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Задачи в области ФГОС «Физическое развитие» для старшей группы на учебный год по месяцам.

Сентябрь

1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с потягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч;
- 2.Упражнять в беге врассыпную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением в перед.

Октябрь

- 1.Учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде;
- 2.Упрожнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках;
- 3.Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие

Ноябрь

- 1.Задачи; учить перекладывать мяч малый из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед;
- 2.отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей;
- 3.бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу;
- 4.развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.

Декабрь

1. Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату;
- 2.Совершенствовать бег в колонне по одному с сохранение дистанции, прыжки 2ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, и ловлю мяча;

3. Развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег рассыпную и по кругу,

Январь

1. Задачи; учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет,
2. Упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу.
3. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо, на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении.

Февраль

1. Задачи; Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель лазанию гимнастической лестнице;
2. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезание под палку и перешагивание через нее.

Март

1. Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега;
2. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно;
3. Закреплять навыки ползания на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, подлезания под рейку, построение в три колонны

Апрель

1. Разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость;
2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках;
3. Закреплять метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуске по канату.

Май

1. Учить прыжкам в длину с разбега
2. Упражнять в ходьбе и беге парами метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту и с места и разбега, в перебрасывании мяча друг, другу лазании по – медвежки, бросании мяча о пол рукой, ловля двумя;
3. Закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Содержание общеобразовательной программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Программа:

- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;

- отвечает принципу внутренней непротиворечивости выдвигаемых основных теоретических положений, формулируемых целей и задач, форм и методов работы;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников строится с учетом принципов целостности и интеграции содержания дошкольного образования;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- обеспечивает преемственность с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования, исключая дублирование программных областей знаний и обеспечивающую реализацию единой линии общего развития ребенка на этапах дошкольного и школьного детства;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Программа разрабатывалась с учётом следующих принципов:

Актуальности	Разработка программы предполагает её ориентацию на наиболее важные образовательные потребности детей, родителей, общественных и государственных институтов.
Интеграции	Предлагаемое условное деление направлений развития детей на образовательные области вызвано наличием специфических задач, содержания, форм и методов дошкольного образования, а также потребностями массовой практики. Программа строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей и основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
Реалистичности	Предполагает соответствие программы не только потребности родителей и возможностям, интересам, склонностям детей, но и профессиональному уровню педагогического коллектива, реальным материальным и финансовым ресурсам ДОУ.
Контролируемости	Ориентирует педагогический коллектив на разработку программы, позволяющей отслеживать промежуточные и итоговые результаты образовательного процесса.

1.1.3. Нормативно-правовая база

Федеральный уровень □

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 N 273-ФЗ); □
- "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13); □
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. N 1014); □
- «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций» (Постановление правительства РФ от 8 августа 2013 г. № 678).
- «Об утверждении порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 №594)
- «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» (Минобрнауки России 28.02.2014 №08-249)
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
- Федеральный закон Российской Федерации от 5 апреля 2013г. №44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014г. №293 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 января 2014г. №8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования»
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"

Региональный уровень.

- Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 1236-р от 25.03.2014 "Об утверждении Плана мероприятий ("дорожной карты") по обеспечению введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в Санкт-Петербурге"
- Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020 гг. «Петербургская Школа 2020»
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 г. № 66-рп «О программе «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»

Уровень ГБДОУ

- План мероприятий («Дорожная карта») по обеспечению введения ФГОС ДО ГБДОУ детский сад №6
- Положение о рабочей группе по разработке образовательной программы дошкольного образования
- Положение о рабочей группе по разработке (проектированию) рабочих программ педагогов дошкольного образования
- Положение о педагогической диагностике (оценке индивидуального развития дошкольника) по ФГОС ДО
- План-график работы по обучению педагогов ГБДОУ №6 по ФГОС
- Положение о рабочей программе педагога ДОУ
- Положение о работе с семьями воспитанников в соответствии с ФГОС ДО

1.1.4. Характеристика возрастных особенностей воспитанников

Возрастные особенности детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

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

Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы.(5-6 лет)

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

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

Вследствие этого, педагогам ДОУ следует обратить внимание на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями

проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Продолжается формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширяются представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Следует показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

Общие показатели физического развития.

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

Планируемые результаты:

Старшая группа:

Биологический возраст ребенка соответствует паспортному. Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Отсутствуют

признаки сильного и выраженного утомления. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками.

Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.

Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.

Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.

Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.

Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.

Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сна, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.

Дети осваивают: Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;

- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
- передвигаться на лыжах переменным шагом;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

2.Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

в соответствии с направлениями развития ребенка

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – *совместной деятельности взрослого и детей* и *самостоятельной деятельности детей*.

- Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде *непосредственно образовательной деятельности* (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде *образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов* (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

- Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, трудовой, а также чтения художественной литературы) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

- Проведение занятий как основной формы организации учебной деятельности детей (учебной модели организации образовательного процесса) целесообразно в возрасте не ранее 6 лет.

- Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки – условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Педагоги вправе самостоятельно корректировать (увеличивать или уменьшать) ежедневный объем образовательной нагрузки при планировании работы по реализации Программы в зависимости от типа и вида учреждения, контингента детей, региональной специфики, решения конкретных образовательных задач в пределах максимально допустимого объема образовательной нагрузки и требований к ней, установленных Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

- Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3-4 часа в день для всех возрастных групп).

- В течение недели января (февраля) ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (только по направлениям физического и художественно-эстетического развития детей). В течение двух недель в сентябре (до образовательной работы) и мае (после образовательной работы) проводится мониторинг как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

Основные виды детской деятельности по физической культуре

Детская деятельность	Специфические задачи психолого-педагогической работы	Формы работы
Двигательная	<ul style="list-style-type: none"> - накопление и обогащение двигательного опыта детей; - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - развитие физических качеств 	<p>Физические упражнения. Физминутки и динамические паузы. Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная). Ритмика, ритмопластика. Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. Игры-имитации, хороводные игры. Народные подвижные игры. Пальчиковые игры. Спортивные упражнения Разнообразная двигательная деятельность в физкультурном уголке.</p>
Игровая	<ul style="list-style-type: none"> - развитие игровой деятельности детей; - формирование положительного отношения к себе, к окружающим; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. 	<p>Сюжетно-отобразительные игры. Сюжетно-ролевые игры: бытовые, производственные, общественные. Театрализованные игры: игры-имитации (в том числе игры-этюды), ролевые диалоги на основе текста, драматизации, инсценировки, игры-импровизации. Режиссерские игры: с игрушками-персонажами, предметами-заместителями. Дидактические игры: с предметами (в том числе сюжетно-дидактические и игры-инсценировки); настольно-печатные; словесные (в том числе народные). Подвижные (в том числе народные) игры:</p>

		сюжетные, бессюжетные, игры с элементами соревнований, игры-аттракционы, игры с использованием предметов (мяч, кегли, кольцоброс, серсо и др.) Игры с элементами спорта: городки, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, баскетбол, волейбол. Досуговые игры: игры-забавы, игры-развлечения, интеллектуальные, празднично-карнавальные, театрално-постановочные.
Коммуникативная	- развитие свободного общения со взрослыми и детьми; - развитие всех компонентов устной речи детей в различных видах детской деятельности; - практическое овладение воспитанниками нормами речи.	Свободное общение на разные темы. придумывание сценариев для театрализованных игр-инсценировок. Специальное моделирование ситуаций общения: Коммуникативные игры (на знакомство детей друг с другом, создание положительных эмоций; развитие эмпатии, навыков взаимодействия и др.) Придумывание этюдов для театрализации(невербальные средства выразительности). Театрализованные, режиссерские игры, игры-фантазирования по мотивам литературных произведений Подвижные (в том числе народные) игры с диалогом.
Трудовая	- развитие трудовой деятельности; - воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатами; - формирование первичных представлений о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека.	Самообслуживание. Дежурство Хозяйственно-бытовой труд: *помощь в уборке зала, *перестановка в предметно-развивающей среде группы и др. *изготовление атрибутов для игры
Музыкально-художественная	- развитие музыкально-художественной деятельности; - приобщение к музыкальному искусству.	Слушание соответствующей возрасту народной, классической, детской музыки. Двигательные, пластические, танцевальные этюды, танцы, хороводы, пляски. Музыкально-театрализованные игры
Чтение (восприятие) художественной литературы	- формирование целостной картины мира, в том числе первичных целостных представлений; - развитие литературной речи; приобщение к словесному	Восприятие литературных произведений с последующими: *свободным общением на тему литературного произведения, *решением проблемных ситуаций, *дидактическими играми по литературному

	искусству, в том числе развитие удожественного восприятия и эстетического вкуса.	произведению, *игрой-фантазией, *созданием этюдов, сценариев для театрализации, *театрализованными играми
--	--	---

Содержание образовательной области «Физическая культура»

I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения в равновесии
- Броски, ловля, метание

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.
- Выполнение статических поз
- Имитация движений.

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения.

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

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

Описание образовательной деятельности в области «Физическая культура» для детей старшей группы

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им

движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну

по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий. С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Основные движения:

1. Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

6. Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества. В комплекс утренней гимнастики входят шесть-

восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения. Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
-образовательная деятельность (физическая культура) -спортивные игры -подвижные игры -«Неделя здоровья»	-утренняя гимнастика -День здоровья -«Неделя здоровья» -игровые упражнения	-спортивные игры -подвижные игры -игровые упражнения	-физкультурные досуги -спортивные праздники -«Неделя здоровья»

Физическая культура для детей дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально - мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.

В детских дошкольных учреждениях физические упражнения проводят в виде групповых гимнастических занятий и некоторых спортивных развлечений. Одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движения. Для придания разнообразия и увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка.

Кроме непосредственных занятий по физической культуре, согласно реализуемым в ДООУ программам, начиная с 1.5 лет необходимо ежедневно проводить утреннюю гимнастику, вначале с 3-4 мин (1.5 года) и до 10—12 мин (6 лет). Кроме того, проводятся физкультурные досуги 1 раз в месяц длительностью, соответствующей возрасту детей

Гимнастические упражнения проводятся до завтрака или не раньше, чем через 30 мин после завтрака или дневного сна. Весьма важно, чтобы у детей сформировалась привычка делать утреннюю гимнастику систематически. В особенности важно проводить сеансы гимнастических упражнений после длительных малоподвижных занятий - рисования, лепки,

рукоделия. Так же необходимы физкультминутки во время непосредственно образовательной деятельности.

Воспитатель и родители осваивают те упражнения, которые будут предложены детям. Задания детям даются четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте трудно сконцентрировать их внимание. Рационально упростить команды, называя упражнения обобщенным образом, например: «кошка», «птичка», «паровоз» и др. От детей на требуется абсолютно правильное выполнение задания, поскольку в этом возрасте еще несовершенна координация — она находится лишь в стадии становления. Дети дошкольного возраста быстро отвлекаются при однообразных упражнениях. Занятия строятся таким образом, чтобы обязательная часть, связанная с выполнением упражнений, осуществлялась динамично и сконцентрировано, а далее, во второй части, проводятся упражнения, где в большой степени имеется игровой элемент.

Организация физических упражнений при закаливании детей предусматривает прежде всего подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Чередуются упражнения большой и малой интенсивности.

Помимо специальных занятий, дети ежедневно выполняют утреннюю гигиеническую гимнастику, а во время прогулок осуществляют подвижные игры, овладевают некоторыми видами спортивных развлечений (санки, лыжи, велосипед, самокат, плавание).

Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка. Не менее важно, что соблюдается постепенность в нарастании сложности упражнений и величины нагрузки на скелетные мышцы.

Дети с 3—6 лет могут хорошо кататься на лыжах, коньках, ездить на велосипеде, самокате, осваивать элементы спортивных игр — бадминтона, настольного тенниса, футбола и др. Подбирается спортивный реквизит, спортивную одежду и обувь с таким расчетом, чтобы не было переохлаждения и перегревания во время занятий.

Утренняя гимнастика состоит из бега, 3—4 общеразвивающих упражнений, ходьбы, бега и подскоков. Обычно гимнастика начинается с кратковременной ходьбы и медленного бега (20—30 с). После построения дети выполняют движения типа потягиваний. Для утренней гимнастики используются упражнения из числа рекомендованных для обычных занятий физической культурой: имитационные движения, движения сидя на скамье, лежа на спине и на животе. Каждое движение повторяют 4—5 раз, затем бег или подпрыгивание. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой.

Бег и подпрыгивания являются неременной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Установлено, что именно эти упражнения наиболее эффективны для детей во время утренней гимнастики. Однако бег и подскоки не должны осуществляться в быстром темпе, в частности для подпрыгивания темп должен составлять 12—15 подскоков за 10 с, прыжки должны быть невысокими, следует слегка отрывать носки от пола.

Рационализация обязательных занятий по физкультуре состоит в наиболее оптимальном варианте организации детей, повышении физической нагрузки, увеличении моторной плотности занятий, включении упражнений скоростно-силового характера. При планировании прогулок 35 мин отводится подвижным играм, спортивным развлечениям и эстафетам.

Физкультурные занятия на воздухе

В последние годы разработаны методы проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста на открытом воздухе на протяжении круглого года (Иванова О. Г., Фролов В. Г., Юрко Г. П.). Установлено, что при соблюдении разработанной методики у детей повышается уровень здоровья, снижается заболеваемость.

Занятия на улице начинаются с детьми средней группы в летний период. Дети полностью владеют навыками самообслуживания (переодевание в спортивный костюм, растирание кожи после занятий и др.). В зимний период года дети занимаются на улице 1 раз в неделю, а летом ежедневно. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание детей в спортивную форму и в повседневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела. Для получения хорошего конечного результата — снижения заболеваемости детей при проведении занятий на воздухе имеет значение и система подготовки воспитателей, детей и родителей.

Методика и организация физкультурных занятий на воздухе. Особенность проведения занятий на воздухе в холодный период года состоит в повышении двигательной активности детей с целью сохранения теплового баланса. Для этого используются как фронтальные, так и групповые методы организации занятий, производится специальный подбор игр. Структура занятий на воздухе не отличается от таковой в залах. Она включает - вводную, основную и заключительную части. Продолжительность занятий — от 20—25 мин в средней группе детского сада, до 30—35 мин в старшей группе. В вводной части занятий в холодный период года построение детей на площадке не проводится и после непродолжительной ходьбы осуществляется бег в течение 2—4 мин. После бега выполняются прыжки на одной или двух ногах, с ноги на ногу и др.

В основной части занятий выполняются общеразвивающие упражнения, после чего проводится небольшая пробежка — от 40 с до 2 мин в зависимости от возраста. После выполнения упражнений и бега организуются игры, которые повторяются 4—5 раз, паузы между ними короткие. В заключительной части проводится медленный бег, переходящий в ходьбу, во время которой выполняются дыхательные упражнения.

В холодное время проводятся упражнения, вызывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. В ветреные дни для проведения занятий следует выбираются места, наиболее укрытые от ветра.

В зимний период года занятия на открытом воздухе проводятся при температуре воздуха 5-18°C. При температуре воздуха ниже —18°C продолжительность занятий сокращаются до 15—20 мин. и заниматься могут группы детей 2—3-го года обучения. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия организуются в зале при открытых окнах, именно так, как проводятся занятия с детьми на Севере. В этих случаях дети надевают на майку и колготки спортивный костюм, кеды без шерстяных носков, а зимой еще и шапочку.

Начинаются занятия на открытом воздухе в теплое время года. При постепенном снижении температуры среды не происходит срыва механизмов адаптации.

Одежда для проведения физкультурных занятий на воздухе летом следующая: трусы и майки, на ногах — тапочки или полукеды. В холодный период года (+3°C, — 6°C) - спортивный костюм, майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, носки простые или шерстяные, кеды (в сырую и холодную ветреную погоду - варежки. В зимний период (—6—11°C) надеваются спортивный костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, шерстяные носки, кеды, варежки. Необходимо иметь две пары варежек на случай, если одна промокнет.

В зимний период при ветре и снижении температуры воздуха до -12 — -15°C надеваются дополнительно шерстяная кофта и трико, поверх спортивного костюма – куртка из не продуваемой ткани.

В начале зимних занятий незакаленным детям даже при небольшом морозе -7°C можно рекомендовать надевать под спортивный костюм шерстяную кофту, а кеды заменить легкими сапожками. Необходимо следить за тепловым состоянием ребенка и в случае перегревания его (горячий и потный затылок, шея) во время занятий можно снять один слой одежды.

Нецелесообразно проводить занятия с детьми, одетыми в зимние пальто, шапки-ушанки.

Такая одежда стесняет движения, вызывает повышенное потоотделение.

После проведения физкультурных занятий дети в групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. Вначале необходимо переодеть кеды и брюки, и только после этого снимают куртку, рубашку, майку и проводят растирания. На первые занятия, в особенности на процесс переодевания детей привлекается помощник воспитателя.

Физкультурные занятия проводятся перед прогулкой или в конце ее. Не допускается выход на прогулку потных детей. Занятия в конце прогулки проводятся в холодное время года, поскольку после активной мышечной деятельности дети остаются в помещении.

При проведении занятий на воздухе, так же как и в помещении упражнения и вся методика носят неритмичный характер. Поскольку в естественных условиях у детей представлена неритмичность осуществления различных функций, методика проведения физических упражнений должна опираться на те натуральные ритмы, физиологические отправления в целом, какие реализуются в этом возрасте. При занятиях на воздухе общая плотность должна быть равной 90 — 95% , а моторная — 80 — 90% .

Спортивные развлечения

Ходьба на лыжах. Начинать обучать детей ходьбе на лыжах можно с 3 лет. Необходимо правильно подобрать лыжи, палки и обувь. Лыжи подбираются по отношению к росту ребенка несколько меньших размеров, нежели для взрослых. Если для взрослых длина лыж соответствует длине тела с поднятой рукой, то для детей она должна равняться длине тела с поднятой рукой только до локтя. На следующий год по мере освоения техники ходьбы на лыжах длину лыж можно увеличить. Меньшая длина лыж делает их более управляемыми и потому облегчает задачу обучения катанию. Первые занятия должны проводиться на учебной площадке размером 50×20 м (или еще меньше), на которой прокладывают лыжню.

Для обучения детей выбираются безветренные площадки или проводятся занятия в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже -10°C .

Первые занятия проводятся в той одежде, в которой ребенок обычно гуляет на воздухе.

Обувь должна соответствовать креплениям лыж: при полужестких и мягких креплениях — валенки или сапоги ботинки; при жестких креплениях типа «ратофелла» — лыжные ботинки. Жесткие крепления более удобны для обучения и катания детей — в них легче управлять лыжами. Но в них быстрее замерзают ноги, если ребенок при занятиях малоподвижен. Поэтому лыжные ботинки должны быть достаточно просторными, чтобы можно было надеть толстые шерстяные носки.

Лыжные палки подбирают по росту: поставленные на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеча на 3 — 5 см. Перед катанием детские лыжи натираются мазью.

Первые занятия необходимо проводятся без палок. С 4 лет нужно учить самостоятельно надевать и снимать лыжи, в 5—6 лет — ходить «русским шагом», делать повороты на месте переступая нем лыж в стороны. В этом возрасте вполне доступны подъемы на небольшую горку. В 7 лет ребенок осваивает ходьбу переменным шагом с палками, самостоятельно взбираться на горку и спускаться с нее, преодолевать путь в 1—2 км с остановками для отдыха.

Санки — один из любимых видов зимних увлечений детей. Катание начинается с небольшой и пологой горки (1,5—2 м) в положении сидя с упором спины на заднюю спинку.

Самокат. Это любимый вид развлечений детей, начиная с 2—3 лет; езда на самокате сохраняет естественную позу и двигательные реакции, близкие по характеру к бегу. Обучившись катанию на самокате, дети легко и быстро обучаются езде на двухколесном велосипеде.

Велосипед. Начинать обучение езде на двухколесном велосипеде с широкими шинами можно после того, как ребенок научился ездить на самокате. Важно следить за правильной осанкой ребенка. Методика обучения подробно описана Л. В. Листеневой (1980).

Бадминтон, хоккей, футбол и другие спортивные игры могут быть используются для спортивных развлечений детей начиная с 5—6 лет. В этом возрасте осваиваются лишь отдельные элементы игр с эпизодическим привлечением элемента соревнования.

Игры. Подвижные игры детей дошкольного возраста являются обязательным элементом свободного и научно организованного воспитания детей. Игры — важный процесс коллективного общения детей, социальной их адаптации. Помимо физической тренировки, они дисциплинируют детей, вырабатывают черты подчинения своих интересов интересам коллектива. Задача воспитателя и инструктора по физическому воспитанию правильно организовать игру, руководить действиями детей, контролировать их физическое состояние предупреждать утомление.

Спортивные досуги и праздники

При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важный итог праздника – радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств. Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

- способствующие формированию здорового образа жизни – это тематические праздники, такие как "День защитника Отечества";
- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Веселые старты», «Олимпийские игры»;
- праздники, способствующие хорошему настроению – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники "Мама, папа, я – спортивная семья" и т.д.;
- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – "Физкульт-ура!", "Зов джунглей" и т.д.;
- формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи;
- воспитывающие нравственные качества – дети объединяются целью помочь попавшим в беду персонажам «Выручаем Айболита», «За золотым ключиком».

Праздники в детском саду строятся на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Целью таких праздников является возможность привлечения детей 5–7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах. Организуются и сезонные праздники – летний и зимний, а также с включением элементов познавательной, изобразительной деятельности, театрализованных представлений.

Праздники проводятся в спортивном зале, на площадке с применением спортивного, физкультурного и туристического инвентаря, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

Подготовка к празднику – это процесс, который включает в себя составление сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкального сопровождения, оформление площадки или зала, подготовка спортивной формы, эмблем, приглашений и т.д.

Длительность праздника определяется возрастом участвующих: 40–45 минут для детей 4–5 лет, 60 минут для детей 6–7 лет.

При составлении сценария праздника учитываются следующие требования:

- обеспечение постепенного возрастания психической и физической нагрузки;
- чередование игр и соревнований с высокой физической нагрузкой и эмоциональным накалом и заданий, направленных на снятие напряжения (с использованием стихов, песен, потешек, считалок, зачинов и т.д.);
- чередование массовых и индивидуальных игр и заданий (если это можно);
- участие и оценка деятельности каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей;
- сочетание знакомых детям и вызывающих у них положительное эмоциональное состояние игр, заданий с включением новых атрибутов, музыки, персонажей.

Особое внимание уделяется подбору музыки. Музыкальное сопровождение обеспечивает соответствующий эмоциональный настрой, помогает синхронному выполнению физических упражнений, заполняет паузы, концентрирует внимание детей, сигнализирует о начале и конце игры-задания.

Роль ведущего выполняет инструктор по физической культуре. Он должен быть артистичен, уметь управлять коллективом детей, знать и учитывать их особенности, менять при необходимости сценарий праздника по ходу проведения мероприятия и регулировать физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Кульминацией любого праздника является сюрпризный момент. Его содержание зависит от возраста участников и вида праздника. Это, как правило, сказочные персонажи, которые появляются неожиданно и разыгрывают перед детьми небольшое представление. Персонажи участвуют вместе с детьми в соревнованиях, проводят с ними разминку или дети учат героя каким-то навыкам и умениям.

При подведении итогов, учитывая психическое состояние детей, делается таким образом, чтобы не ранить детей – или «победила дружба» или награждение команд по номинациям, например, одна – «Самая ловкая и быстрая», другая – «Самая дружная и веселая». В конце праздника каждый ребенок награждается независимо от места, которое он занял.

Дни здоровья

Задачи:

- Формирование у воспитанников здорового образа жизни.
- Развитие ловкости, быстроты, силы.
- Обучение навыкам сотрудничества с детьми и взрослыми.
- Обучение валеологическим знаниям, и их применение в оздоровлении организма.
- Развивать интерес к физкультурным занятиям и играм с физической активностью.

День Здоровья является своеобразной формой организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения, создает условия для совершенствования методов педагогической пропаганды здорового образа жизни, помогает вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс. Этому способствует организованная совместная деятельность детей и родителей, их творческое общение, обсуждение спортивной жизни группы, совместные праздники, развлечения и труд на участке детского сада.

Предварительная работа:

- определяется тема Дня здоровья
 - собирается необходимый материал: мультфильмы, сценарии, костюмы;
 - составляется план проведения всего дня
 - подготавливаются по необходимости схемы прогулок или игр по станциям;
 - проводится предварительная работа со специалистами, родителями и воспитателями групп.
- Предварительная работа с родителями может включать в себя приглашения на спортивный праздник, реклама конкурса Дня здоровья между группами, анкеты, опросные листы, подготовку листовок (темы “советы от семьи”, “полезные советы”, “игры нашего детства”, “любимые виды спорта” и др.), стенгазет, например на тему: “Как мы летом отдыхали и здоровье укрепляли”.

2.3. Комплексно-тематическое планирование

Комплексно-тематическое планирование инструктора по физической культуре базируется комплексно-тематическом планировании групп ДОУ.

Примерное комплексно-тематическое планирование для групп дошкольного возраста

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	1	«День знаний» «Вот и лето прошло...»
	2	«Осень, приметы осени»
	3	мониторинг
	3	«День воспитателя»
	4	«Осень. Сад. Огород».
Октябрь	1	«Мой родной город»
	2	«Как живут люди в городах и селах»
	3, 4	«Осень. Лес. Дары леса».
	4	«День рождения Российского военно-морского флота»
	5	«Откуда хлеб пришел»
Ноябрь	1	«День народного единства», «Главный город России»
	1, 2	«Какая бывает осень»
	3	«Семья. Семейные традиции».
	4	«День матери»
	4,5	«Транспорт»
Декабрь	1	«Имена и фамилии»
	2	«Вот пришли морозцы зима настала...»
	3	«Дикие и домашние животные. Подготовка животных к зиме. Зимующие птицы»
	4	«Новый год у ворот. Зимние забавы»
	5	«Опасности вокруг нас»
Январь	2	«Человек»
	3	«Зима в лесу»
	4	«Неделя памяти к годовщине снятия блокады Ленинграда»
	5	«Раньше и теперь»
Февраль	1	«Комнатные растения»
	2	«День родного языка» «А.С. Пушкин – великий поэт»
	3	«Моя Родина - Россия»
	4	«Зима прошла», «Масленица, масленичная неделя»
Март	1	«Весна идет»
	2	«Мамочка любимая»
	3	«Птицы»
	4	«Знаменитые люди Санкт - Петербурга»
	5	«Животный мир Крайнего Севера Земли»
Апрель	1	«День смеха» «Животные жарких стран»
	2	«Космос»
	3	«Животный мир морей и океанов»
	4	«Мы живем на Земле»
	5	«Полевые и садовые цветы, насекомые»
Май	1	«Праздник весны и труда» «Опасности города»
	2	«День Победы»

		мониторинг
	3	«С днем рождения, город!»
	4-5	«Здравствуй, лето красное»

2.4. Перечень общеобразовательных программ, методических пособий и технологий, необходимых для осуществления воспитательно - образовательного процесса

№ п/п	Автор	Название	Издательство
1.	И.С. Красикова	Осанка. Воспитание правильной осанки, лечение нарушения осанки	Издательство Санкт Петербург корона принт 2003г
2.	О.Е. Громова	Спортивные игры для детей	Издательство Москва 2009г
3.	Ю.И. Иванова Э.И. Михайлова	Играйте на здоровье Подвижные игры народные забавы, аттракционы игровые поединки	Издательство московская правда 1991г.
4.	Агеева И.Д.	500 Олимпийских загадок для детей.	Т .Ц. Сфера.2010 Москва
5.	Кострыкина. Л.Ю. Рыкова. О. Г. Корнилова. Т. Г.	Малыши физкульт- привет! Основные движений детей раннего возраста.	Издательство Скрипторий 2003-2006г.
6.	Миняева.С.А.	Подвижные игры на улице от2-14лет	Издательство Айрис пресс2006
7.	Л.Д. Морозова.	Сюжетные игровые -занятия и подвижные игры в детском саду	Издательство Москва2012
8.	Овчиникова Т.С. Черная О.В.	Занятия, упражнения игры с мячами на мечах.	Издательство Москва2010
9.	Харченко Т.Е.	Утренняя гимнастика в детском саду	Издательство Мозаика 2011
10.	Власенко Н.Э.	300подвижных игр для дошкольников	Издательство Айрис пресс2011
11.	Сидорова Т.Б.	Познавательные физкультурные занятия подготовительная группа	Издательство Учитель 2010г.
12.	Харченко Т.Е.	Физкультурные праздники в детском саду	Издательство детство2009
13.	Кириллова Ю. А.	На встречу олимпиаде физкуль- досуги старшего дошкольного возраста	Издательство детство2012
14.	Сочеванова Е.А.	Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет	Детство-пресс2009
15.	Кортушина М.Ю.	Здоровья для детей 5-6 лет с	Творческий центр Сфера

		сценарий для д/с	Москва2010
16.	Громова О. Е.	Спортивные игры для детей	Творческий центр Москва2002
17.	Кроткова И.С.	Плоскостопия профилактика и лечения плоскостопия	Корона принт 2004
18.	Харченко Т.Е.	Бодрящая гимнастика для дошкольников	Санкт-Петербург детство 2011
19.	Кованько В. И.	Азбука физкультминуток для дошкольников средняя, старшая, подготовительная группы	Москва Вако2011
20.	Глазырина Л.Д.	Физическая культура дошкольников средний возраст	Москва Владос1999
21.	Литвинова О.М.	Физкультурные занятия в детском саду	Издательство Феникс2010
22.	Сенкевич.Е.А. Большова Т.В.	Физкультура для малышей	Детство процесс Санкт-Петербург 1999г.
23.	Овчинникова Т.С Потопчук.А.А.	Двигательный игротренинг Для дошкольников	Издательство речь Санкт-Петербург 2002
24.	Гришин В. Г.	Игры мячами и ракеткой	Издательство Москва 1982
25.	Утробина К. К.	Занимательная физкультура	Издательство москва2003
26.	Фомин А.Ш.	Физкультурные спортивные занятия в детском саду	Москва просвещения 1984
27.	Пензулаева Л. И.	Физкультурное занятия с детьми 5-6 лет	Издательство Москва1988
28.	Литвинова М. Ф.	Русские народные игры	Москва1986
29.	Короткова Л.Д. Петров. В.М.	Весенние праздники игры забавы Творческий центр	Москва2000
30.	Бондаренко Т.М.	Физкультурно оздоровительная работа с детьми 5-6лет	Издательство Воронеж 2012
31.	«Игры, которые лечат» (для детей 5-7 лет)	А.С.Галанов	Педагогическое общество России Москва 2005
32.	«Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет»	Е.А.Сочеванова	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2006г.
33.	«Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения»	С.О.Филиппова	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2005г.
34.	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе»	Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина	Москва «Просвещение» 1983
35.	«Спортивные игры»	В.Д.Ковалева	Москва «Просвещение» 1983

36.	«Лыжи в детском саду»	М.П.Голощекина	Москва «Просвещение» 1977
37.	«Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях»	В.И.Орел С.Н.Агаджанова	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003
38.	«Воспитание здорового ребенка»	М.Д.Маханева	Москва Издательство «Аркти» 2000
39.	«Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников»	Под ред. Е.А.Ереминой	ТО «Сфера» Москва 2008г.
40.	«Здоровый ребенок»	М.Д.Маханева	Москва Издательство «Аркти» 2004
41.	«Физическая культура дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
42.	«Гимнастика в детском саду»	Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева	Москва «Просвещение» 1969
43.	«Физкульт-привет! Минуткам и паузам»	Е.Г.Сайкина Ж.Е.Фирилева	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2005
44.	«Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	Н.Н.Кожухова Л.А.Рыжкова М.М.Борисова	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003
45.	«Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника»	И.В.Милюкова Т.А.Евдокимова	Санкт-Петербург «Сова» Москва «Эксмо»
46.	«Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях»	Кузнецова М.Н.	Издательство «Аркти» Москва 2003
47.	«Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников»	А.С.Галанов	«Речь» Санкт-Петербург 2007
48.	«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»	Л.И.Пензулаева	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2001
49.	«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)»	Л.И.Пензулаева	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2004
50.	«Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»	Л.И.Пензулаева	Москва «Просвещение» 1983
51.	«Физическая культура в детском саду»	Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» 1973
52.	«Баскетбол для дошкольников»	Э.Й.Адашквичене	Москва «Просвещение» 1983
53.	«Спортивные праздники и	В.Я.Лысова Т.С.Яковлева	Издательство «Аркти» Москва

	развлечения для дошкольников»	М.Б.Зацепина	2000
54.	«Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении»	Н.С.Голицына	Издательство «Скрипторий» Москва 2004
55.	«Мир движений мальчиков и девочек»	С.О.Филиппова	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2001
56.	«Спортивные праздники и развлечения»	В.Я.Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина О.И.Воробьева	Издательство «Аркти» Москва 2000
57.	«Методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	Л.Д.Глазырина В.А.Овсянкин	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
58.	«Физическая культура – дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
59.	«Растем здоровыми»	В.А.Доскин Л.Г.Голубева	Москва «Просвещение» 2002
60.	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе»	Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева Л.С.Фурмина	Москва «Просвещение» 1983
61.	«Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»	А.И.Фомина	Москва «Просвещение» 1984
62.	«Укрепляйте здоровье детей»	Е.Н.Вавилова	Москва «Просвещение» 1986
63.	«Лыжи в детском саду»	М.П.Голощекина	Москва «Просвещение» 1977
64.	«С добрым утром!» Книжка-зарядка	Г.Андросов О.Водопьянов А.Зайков	Екатеринбург 1993
65.	«Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста»	Е.А.Лебедева Е.В.Русакова	Москва «Просвещение» 1970
66.	«Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе»	А.В.Кенеман М.Ю.Кистяковская Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» 1980
67.	«Лыжи и коньки детям»	Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» 1966
68.	«Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями»	С.О.Филиппова	С-Петербург Издательство РГПУ им. А.И.Герцена
69.	«Спортивные игры и упражнения в детском саду»	Э.Й.Адашкявичене	Москва «Просвещение» 1992
70.	«Комплексы утренней гимнастики в детском саду»	К.С.Бабина	Москва «Просвещение» 1978
71.	«Закаливание детей»	В.П.Спирина	Москва «Просвещение» 1978
72.	«Физкультурные занятия и упражнения на прогулке»	В.Г.Фролов	Москва «Просвещение» 1986
73.	«Движение+движения»	В.А.Шишкина	Москва «Просвещение» 1992
74.	«Физическое воспитание	Ю.Ф.Луури	Москва «Просвещение» 1991

	детей дошкольного возраста»		
75.	«Учите бегать, прыгать, лазать, метать»	Е.Н.Вавилова	Москва «Просвещение» 1983
76.	«Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»	В.Г.Фролов Г.П.Юрко	Москва «Просвещение» 1983
77.	«Физическая культура в детском саду»	Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» 1973
78.	«Общеразвивающие упражнения в детском саду»	П.П.Буцинская	Москва «Просвещение» 1981
79.	«Физическая культура – дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 2001
80.	«Физическая подготовка детей 6-летнего возраста»	З.И.Ермакова	Минск 1999
81.	«Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»	А.П.Щербак	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 1999
82.	«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»	В.Н.Шебеко В.А.Шишкина Н.Н.Ермак	Минск 1998
83.	«Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет»	Е.М.Белостоцкая В.Ф.Виноградова	Москва «Просвещение» 1987
84.	«Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»	Л.И.Пензулаева	Москва «Просвещение» 1988
85.	«Режим дня в детском саду»	Т.Л.Богина Н.Т.Терехова	Москва «Просвещение» 1987
86.	«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»	Д.В.Хухлаева	Москва «Просвещение» 1984
87.	«Развитие движений ребенка-дошкольника»	М.И.Звонарева	Москва «Просвещение» 1985
88.	«Игры, которые лечат» Для детей от 5 до 7 лет	Е.А.Бабенкова О.М.Федоровская	ТЦ «Сфера» Москва 2009
89.	«Физическая культура – дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 1999
90.	«Программа обучения детей плаванию в детском саду»	Е.К.Воронова	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2010
91.	«Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников»	О.В.Козырева	Издательство «Просвещение» Москва 2007
92.	«Если ребенок часто болеет»	О.В.Козырева	Издательство «Просвещение» Москва 2008

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии
- Технология проектной деятельности
- Технология игры

- Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагогов с детьми
- Информационно-коммуникативные технологии
- Социоигровые технологии

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности группы

Стеллаж физкультурный « на колесах»	3
Скамейка	4
Шведская стенка	7
Маты	7
Модули спортивные	58
Велотренажер детский	2
Тренажер детский	1
Канат	2
Обручи (алюминий)	76
Мяч большой (красный, синий)	23+20
Мяч средний (цветной)	57
Мяч маленький цветной	15
Мячи для массажа	23
Конусы- ограничители (оранжевые)	50
Палка гимнастическая длинная	17
Палка гимнастическая короткая	36
Игра «Городки»	12
Скакалка	43
Набор «Кегля»	2
Коврики резиновые	10
Комплект «Следочки-ладошки»	1
Ребристая дорожка здоровья	4
Флажки цветные	30
Мешочки с песком	20
Физкультура на колесах (полки)	2
Музыкальный центр	1
Ящики деревянные (закрытые)	2
Игра « Дорожные знаки»	5
Кольцебросы	2
Гантели пластмассовые	20
Веревка	4
Пылесос KARCHER	1

+самостоятельно изготовленные пособия для различных видов деятельности, картотеки

2.7.Формы сотрудничества с семьей

Цель: создание условий для формирования позиции сотрудничества педагогов и родителей воспитанников с целью эффективной разработки и реализации стратегии развития и образования каждого ребенка.

Содержательные разделы			
Информационно-аналитическая и диагностическая деятельность	Просветительская деятельность	Организация деятельности. Вовлечение родителей в педагогический процесс	Участие родителей в управлении детским садом
Задачи			
1).Создать систему изучения, анализа информации о семье и	1).Повышать педагогическую культуру родителей:	1). Создать сообщество единомышленников – родителей, педагогов,	1). Разнообразить формы и методы включения родителей в

<p>ребёнке в ДОУ.</p> <p>2). Организовать взаимодействие ДОУ и социума в вопросах сбора и применения информации о семье и ребёнке для эффективного осуществления индивидуального и дифференцированного подхода к семье.</p>	<p>- обеспечивать родителей психолого-педагогической информацией;</p> <p>- защитить права детей и родителей на удовлетворение их потребностей;</p> <p>- формировать ответственную и активную позицию родителей в воспитании и развитии детей.</p> <p>2). Разнообразить формы работы с семьей, переходить от общелекционных к дифференцированно-проблемным и действенно-поисковым.</p>	<p>медицинских работников для совместной работы по развитию и воспитанию детей, социальной адаптации их в обществе.</p> <p>2). Осуществлять совместную деятельность (родителей и детей, педагогов и родителей) с использованием различной мотивации.</p> <p>3). Использовать профессиональные умения и возможности родителей в осуществлении воспитательно-образовательного процесса и пополнении материально - технической базы (МТБ).</p>	<p>поддержку и развитие учреждения (некоммерческие общественные организации и др.)</p> <p>2). Привлекать родителей к участию в контрольно-оценочной деятельности, поддержанию и развитию материально - технической базы (МТБ).</p>
---	---	---	--

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

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

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

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

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

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

Взаимодействие с родителями детей старшего дошкольного возраста

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

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Взаимодействие с родителями детей старшей группы

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

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

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

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

Этапы взаимодействия с семьей

1 этап. Информационно-аналитический и диагностический

Цель: Создание системы изучения, анализа и прогнозирования дальнейшей деятельности с семьями воспитанников в детском саду для реализации: потребностей родителей в получении образовательных и оздоровительных услуг; стратегии развития учреждения.

1. Сбор информации о ребенке:

- состояние здоровья: анамнез (медицинская карта),
- протекание адаптации к ДООУ (адаптационный лист)
- индивидуальные особенности ребёнка (личностные, поведенческие, общения)
- ежегодно выявление и развитие способностей детей, усвоение программы
- выявление детей и семей группы «риска»
- выявление одаренных детей
- состав семьи
- материально-бытовые условия, психологический микроклимат, стиль воспитания
- семейные традиции, увлечения членов семьи
- заказ на образовательные и оздоровительные услуги
- позиция родителей по отношению к воспитанию ребёнка и детскому саду как институту социализации (потребитель, созерцатель, активный участник, партнёр)

1. Анализ информации.

2 этап. Планово-прогностический

Цель: Определение стратегии развития детского сада и модели взаимодействия с семьями воспитанников на данном этапе. Прогнозирование и планирование работы группы по данному направлению.

Методическая работа	
	а) планирование работы с семьями воспитанников (перспективное, календарное) б) планирование методической работы с сотрудниками детского сада в) составление плана индивидуальной работы с детьми и семьями группы риска и одаренных детей д) проекты работы с семьями в рамках реализации программы развития ДОУ и годового плана

3 этап. Организационно-методический

Цель: Создание сообщества единомышленников-родителей, сотрудников детского сада в вопросах воспитания детей и социальной адаптации их в обществе. Повышение педагогической культуры родителей. Повышение профессионализма педагогических кадров.

<p>Родители</p> <p>1. Просветительская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none">- наглядная информация (информационные стенды, папки передвижки, рекламные листы, передвижная библиотека (методическая и художественная литература) <p>2. Вовлечение родителей в педагогический процесс:</p> <ul style="list-style-type: none">- подготовка к культурно-массовым мероприятиям;- совместное планирование;- организация досуговой деятельности;- совместная деятельность с детьми (занятия, игры, экскурсии, конкурсы, досуги)- оформление физкультурного зала и дошкольного образовательного учреждения, благоустройство территории ДОУ <p>3. Участие родителей в управлении ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none">- создание общественной организации родителей на базе ДОУ;- работа родительского комитета	<p>Дети (индивидуальное сопровождение)</p> <p>1. Социально-личностное и познавательное развитие:</p> <ul style="list-style-type: none">- семья- родословная- семейные традиции <p>Результат:</p> <ul style="list-style-type: none">- формирование полоролевых функций (мальчики и девочки);- формирование духовных ценностей (забота о младших и слабых (братья, сестры и т.д.);- рисунки на «семейные» темы;- праздники членов семьи, совместные праздники в ДОУ;- оформление семейных альбомов, дневников развития ребёнка;
--	---

4 этап. Контрольно-оценочный

Цель: Организация и проведение совместного анализа деятельности коллектива детского сада в вопросах охраны здоровья и личностного развития детей. Привлечение родителей к участию в контрольно-оценочной деятельности. Контроль и оценка результатов работы дошкольного образовательного учреждения и семьи по проектированию будущей судьбы ребенка.

Перспективный план по работе с семьей на 2017 – 2018 учебный год

Месяц	Неделя	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.» «Физическая культура и оздоровление»	Родительское собрание Анкетирование	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
	2	«Здоровый образ жизни» «Значение режима дня для здоровья ребенка» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Конкурс поделок Участие родителей в конкурсе поделок, посвященному здоровому образу жизни Консультация	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду Выявить запросы родителей по данному направлению
	3	«Моя спортивная семья» «Как формировать представления о здоровом образе жизни» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Семейный фотоконкурс Беседа Консультация	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми Расширять знания родителей о формировании здоровом образе жизни Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды

	4	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «Проведем выходной день с пользой» «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»	Выход на прогулку Консультация	Доставить радость общения и единения детям и родителям Повышать интерес детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке Познакомить родителей с традиционными средствами профилактики простуды
Октябрь	1	День открытых дверей «Прогулка для здоровья» «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период»	Встреча, беседы Беседа	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Создать положительную эмоциональную обстановку Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Пропаганда здорового образа жизни
	2	«Утренняя гимнастика» «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»	Консультация	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью
	3	«Представления детей о здоровье и ЗОЖ» «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей» Неделя здоровья с 22 по 26 октября	Беседа Участие родителей в организации и проведении мероприятий	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре
	4	«Физическое воспитание ребенка в семье»	Консультация, рекомендации	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома

Ноябрь	1	«Дорожки здоровья» «Игры с мячом»	Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты
	2	«Профилактика ОРЗ и гриппа» «Каким бывает отдых»	Рекомендации Консультация	Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	3	«Погремушки взяли в руки, всем нам будет не до скуки!» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Физкультурное развлечение Консультация	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	4	Игры, в которые играют взрослые и дети» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Семинар-практикум, познакомить родителей с любимыми играми детей	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности
Декабрь	1	«Играем вместе с ребенком» День здоровья «Со спортом мы дружим» «Один дома» «Здоровый образ	Беседа, рекомендации Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома Привлекать родителей к организации проведения мероприятий Пропаганда здорового образа жизни Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и

		жизни в семье - залог здоровья ребенка»	развлечений Консультация, рекомендации	воскресные дни Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	2	«Моя семья – моя радость» «Лыжи для здоровья»	Выставка рисунков с родителями Беседа	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательного-игровой деятельности Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах
	3	«Зимние забавы» «Игры с обручем» «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»	Спортивный праздник на воздухе Консультация Беседа	Формирование представлений о здоровом образе жизни Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	4	«Русские народные традиции» «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка»	Беседа Консультация	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Январь	2	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «На лыжню»	Консультация, рекомендации Консультация, рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках.
	3	«Моя семья» Неделя зимних игр и	Сбор материала о родословной семьи Знакомство с происхождением	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Создать положительную эмоциональную обстановку Установление эмоционально-

		развлечений «Дыхательная гимнастика»	м имен Привлечение к организации и проведению Консультация	положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации	
	4	«Физические упражнения в детском саду и дома» «Зимние виды спорта» «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Консультация Конкурс рисунков Беседа	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни	
Февраль	1	«День Защитника Отечества» «Защитники Отечества» «О детской одежде для зимних прогулок»	Праздник физкультурно-музыкальный Фотовыставка Выставка рисунков детей Рекомендации	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности Формирование представлений о здоровом образе жизни	
		2	«Ребенок дома» «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Консультация Беседа, рекомендации	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей Помочь родителям оценить эффективность использования физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья детей
		3	«Зимние прогулки»	Беседа	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

		«Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	Консультация	Пропаганда здорового образа жизни Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре
	4	«Я люблю свою семью» «Упражнения для развития правильной осанки»	Выставка рисунков Рекомендации	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки
Март	1	«Упражнения для развития правильной осанки»	Консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей
		«Широкая Масленица»	Физкультурно-музыкальный праздник	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ
	2	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома» «Спортивный уголок»	Беседа Рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
	3	«Мой мяч»	Консультация	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук
«Роль подвижных игр в оздоровлении детей» «Домашний стадион»		Беседа Рекомендации	Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни	
4	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ»	Беседа	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома	
	Неделя здоровья с 25 по 29 марта	Помощь родителей в организации	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье	

Апрель	1	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Консультация	Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома
		«Спортивная семья»	Консультация	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	2	«Физкульт-Ура»	Рекомендации	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты Пропаганда здорового образа жизни
	3	Подготовка плакатов для выставки	Конкурс	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
«Босиком за здоровьем»		Консультация	Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей	
4	«Движение и здоровье»	Консультация	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение	
	«Красивая осанка» «Развиваем ловкость у детей»	Беседа, рекомендации	Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	
Май	1	«Спорт, спорт, спорт»	Фотовыставка	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Пропаганда здорового образа жизни
		«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Консультация	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
2	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»	Рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома	
	«Упражнения для профилактики»	Мастер-класс	Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики	

		плоскостопия»		нарушения осанки и плоскостопия
3	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»	«Осторожно – Лето» «Закаливание детей в летний период»	Беседа Консультация	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
4	«Наши достижения» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья		Родительское собрание Рекомендации	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы родительского клуба «Ягодка» Составление плана работы на следующий год Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях

Оформление стендов, папок-передвижек, других наглядных материалов для родителей

месяц	тематика
Сентябрь	Оборудование спортивного уголка в домашних условиях
Октябрь	«Упражнения для профилактики плоскостопия»
Ноябрь	«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»
Декабрь	«О детской одежде для зимних прогулок»
Январь	«Зимние забавы»
Февраль	«Играем вместе с ребенком на прогулке»
Март	«Развитие правильной осанки»
Апрель	«Профилактика гриппа и ОРВИ с помощью закаливания»
Май	Двигательная активность в летний период

2.8. Система мониторинга

Средствами педагогической диагностики отслеживаются результаты освоения образовательной программы детьми. В возрастных группах с 2 до 7 лет педагогическая диагностика проводится по методике кандидата психологических наук Верещагиной Н.В., с использованием авторского пособия, содержащего диагностический материал, необходимый для оценки овладения ребенком навыками и умениями по образовательным областям.

Форма проведения педагогической диагностики преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в разных видах детской деятельности, анализ продуктов детской деятельности и специально организуемые педагогом образовательные ситуации. Данные о результатах заносятся в таблицы, разработанные Н.В. Верещагиной, которые заполняются дважды в год (в сентябре и мае), для проведения сравнительного анализа.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

(В мониторинге используются только те методы, которые позволяют получить необходимый объем информации в оптимальные сроки).

Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментальный оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в НОД), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников.

Целевые ориентиры дошкольного образования

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы. Планируемые результаты освоения детьми программы по физическому развитию подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы в области «Физическое развитие».

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Методика организации мониторинга подобрана в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места
- Метание на дальность
- Подъем туловища
- Наклон вперед
- Бег на выносливость

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Дети 1.5- 3 лет не подлежат оценке в баллах. Они оцениваются по типу «смог ребенок выполнить упражнение или нет»

Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

Мальчики

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8.1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	36,1-39,2	39,3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем	4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже

туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,05	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Девочки

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
	4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
	5,6-5,11	7,0 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
	6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	7,0-7,5	6 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
	7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
	4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
	5,0-5,5	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,6-5,11	28,1 и ниже	28,2-31,2	31,3-34,3	34,4-38,5	38,6 и выше
	6,0-6,5	27,8 и ниже	27,9-30,9	31,0-34,0	34,1-38,2	38,3 и выше
	6,6-6,11	27,5 и ниже	27,6-30,6	32,7-33,7	33,8-37,9	38,0 и выше
	7,0-7,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	32,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше

	7,6-7,11	26,9 и ниже	27,0-30,0	32,1-33,1	33,2-37,3	37,4 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
	4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
	7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
	5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
	6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
	7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
	7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 5-6 лет

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Оно проводится способом из-за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам челночного бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 800 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Метание. Метание на дальность производится мешочком с песком весом 200 гр. Размер мешочка 7х11 см. Площадку заранее размечают на метры мелом. Для удобства измерения пишут порядковые номера, обозначающие количество метров от начальной черты, а количество сантиметров измеряют сантиметровой лентой. Записывается расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее скольжение мешочка по земле не учитывается).

Ребёнку предлагается подойти к шнуру (начальная черта), взять два мешочка (№1 и №2). Сначала ребёнок правой рукой бросает мешочек №1 (первая попытка), а затем №2 (вторая попытка).

После измерения результатов ребёнок бросает мешочки левой рукой. Детям даётся задание: «Брось как можно дальше».

Учет уровня развития ходьбы у детей.

Дата " ____ " _____ Г

группа № _____ возраст _____

№	фамилия, имя ребенка	качественные показатели										
		туловище прямо	голова прямо	плечи расправлены	движения ног			движения рук		согласо- ванные движения рук и ног	легкий шаг	сохранение направления
					отсутствие шарканья	наличие переката	пятки сближены носки разведены	энергичное размахивание	в сторону назад			
1												

Учет уровня развития бега у детей.

Дата " ____ " _____ Г.

Группа № _____ возраст _____

№	фамилия, имя ребенка	количественные показатели		качественные показатели									
		челночный бег 3*10 м	на 30 м.	туловище вперед	голова прямо	движение ног			движение рук		согласо- ванные движени я рук и ног	легкос ть бега	сохран ение направ ления
						энергичное отталкивание	хороший полет	наличие переката	энергичные	руки согнуты в локтях			
1													
2													

Уровень развития прыжка в длину с места.

Дата " ____ " _____ 200_Г.

Группа № _____ возраст _____

№	фамилия, имя ребенка	кол-н ые показа- тели (см)	качественные показатели																		
			исходное положение					отталкивание					полет			приземление					
			ноги рас- став- лены	ступ- ни парал- лельны	ноги согн. в коле- нях	туло- вище накл. вперед	голо- ва пря- мо	руки отве- дены назад	толч. одно- рем. 2 ног.	энер- гичн. вы- прям- ление ног	энер- гичн взмах рук.	одно- врем, оттал- и взмах	вып- рям- ление туло- вища	ноги согн. в коле- нях	груп- пи- ровка	посте- пен опус- к рук	одно- врем. на 2 ноги	ноги полу- согн. в кол.	нали- чие пере- ката	туло- вище впе- ред	голо- ва пря- мо
1																					

Учет развития прыжка в длину (с разбега).

Дата " _____ " _____ г.

Группа № _____ возраст _____

№	фамилия, имя ребенка	кол- ные пока- затели (см)	качественные показатели																				
			разбег				толчок								полет		приземление						
			разб. с уско- рение м	после- дний корот- кий шаг	толч- ковая нога согну- та.	слитно е вып-е разб.н толчка	толч. од- ной ногой	толч. впер. вверх	энер. выпр толч. ноги	мах друг. ногой	энер- гич. взмах рукам и	однов толч.ного йи взмах рук.	тулов накл. впе- ред	груп- пи- ровка	ноги под- тяну- ты к груд	одно- врем. на 2 ноги	на полу- согн. ноги	нали чие пере- ката	голо- ва пря- мо	своб. взмах рука- ми	тулов накл. впе- ред	сохр. рав- нове- сия	при меч ани е
1																							

Учет уровня развития прыжка в высоту с разбега.

Дата " _____ " _____ 200 _ г.

Группа № _____ возраст _____

№	фамилия, имя ребенка	кол- ные показ атели (см)	качественные показатели																				
			разбег			слитн вып-е и разбе га	толчок								приземление								
			разб.с ус- корен	посл. шир. шаг	толч. нога согну- та		толч. одно й ногой	энерг выпрямл ение толч.ног и	сгиба ние мах. ноги	толч. перекат ом с пят. на носок	толч. вверх впере д	энерг взмах рукам и	сочет. толч и взмаха рук	толув накл. впере д	груп- ировк а	обе ноги поднян уты к груд	одно врем. на 2 ноги	ноги полус огн. в колен	нали чие перек ата	тулов .накл впере д	голо- ва пря- мо	своб. вы- нос рук	сохр. рав- нове- сия
1																							
2																							
3																							

Учет уровня развития метания в цель (метание мешочка весом 200г).

Дата " ____ " _____ 20__ г.

Группа №__ возраст _____

№	фамилия, имя ребенка	кол-во попаданий	качественные показатели												сохранение равновесия		
			способ			Подготовительная фаза							бросок				
			от плеча 1 рук.	от голов. 1 рук.	снизу 1 рук.	1 нога спереди другая сзади	наличие перекрестной координации	перенос тяжести на впереди стоящую ногу	наличие прицеливания	плавный переход к замаху	наличие небольшого замаха	Перенос тяжести На полу-согн. Сзади ногу	достаточная сила броска	Соблюдение необходимых амплитуды		точность направления	
1																	

Учет уровня развития метания вдаль (метание мешочка весом _____).

Дата " ____ " _____ 20__ г.

Группа №_____ возраст _____

№	фамилия, имя ребенка	кол. показ (см)	качественные показатели														сохранение заданного направления	правильная траектория	сохранение равновесия	Выполнение дополнительных движений для сохранения равновесия
			способ				исходное положение			замах			бросок							
			набивной мяч 1-2 кг руками	от головы 1 рук.	снизу 1 рукой	теннисного мяча 1 рукой	1 нога впереди другая сзади	наличие перекрестной координации	перенос тяжести и тела на впереди стоящую ногу	наличие замаха рукой	поворот туловища	перенос тяжести тела на п/согнутую сзади ногу	резкое выпрямление руки	движение туловища вперед	перенос тяжести тела на впереди стоящую ногу.	энергичный толчок сзади стоящей ногой				
1																				

3. Организационный раздел

3.1. Организация жизни и деятельности детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей

3.1.1. Режимы и распорядок дня

Режим дня на холодный период

Приём, осмотр, игры, дежурство	7.00. – 8.15.
Утренняя гимнастика	8.15. – 8.25.
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25. – 8.45.
Игры, самостоятельная деятельность	8.45. – 9.00.
Непосредственно образовательная деятельность по подгруппам:	
1 подгруппа	9.00 - 9.25
2 подгруппа	9.30 – 9.55
Совместная/самостоятельная деятельность	10.05 – 10.30
2-ой завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, дневная прогулка (игры, наблюдения, труд), возвращение с прогулки	10.40. – 12.40.
Подготовка к обеду, обед	12.40. – 13.00.
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00. – 15.00.
Постепенный подъём, воздушные процедуры, игры	15.00. – 15.30.
Совместная деятельность	15.30 – 15.55.
Подготовка к полднику, полдник	15.55. - 16.10.
Организованная образовательная деятельность или свободная деятельность, труд, игры	16.10. – 16.35.
Чтение художественной литературы	16.35 – 16.55.
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка, возвращение с прогулки	16.55. – 18.50.
Игры, уход детей домой	18.50. – 19.00.

Рекомендации /дома/

Прогулка, приход домой, спокойные игры, ужин	19.00. – 20.30
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	20.30. – 21.00
Ночной сон	21.00 - 6.30.

Режим дня на теплый период (плохая погода)

1.	Прием детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная деятельность (на улице)	7.00 – 8.20.
2.	Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность, подготовка к завтраку, воспитание К.Г.Н.	8.20 – 8.45.
3.	Завтрак	8.45 – 8.55
4.	Игры, совместная деятельность, индивидуальная работа	8.55 – 9.30.
	Дополнительное питье	9.30 – 9.40
6.	Игры, совместная деятельность, физкультурные и музыкальные досуги (в физкультурном и музыкальном залах)	9.40 – 12.20.
7.	Игры, закалывающие процедуры (обширное умывание, мытье ног), подготовка к обеду	12.20 – 12.40.

8.	Обед, воспитание культуры поведения за столом и навыков самообслуживания	12.40 – 13.00
9.	Подготовка ко сну, дневной сон при открытых окнах или форточках	13.00 – 15.00.
10.	Постепенный подъем, гимнастика, воздушные процедуры, хождение по солевым дорожкам	15.00 – 15.20.
11.	Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.20 – 15.40
12.	Подготовка к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков	15.40 – 15.50
13.	Полдник	15.50 – 16.00.
14.	Игры, совместная и самостоятельная деятельность (в группе)	16.00 – 18.00.
15.	Уход детей домой, консультации для родителей	18.00 – 19.00

Режим дня на теплый период (хорошая погода)

1.	Прием детей, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, совместная деятельность (на улице)	7.00 – 8.20.
2.	Игры, индивидуальная работа, совместная деятельность, подготовка к завтраку, воспитание К.Г.Н.	8.20 – 8.45.
3.	Завтрак	8.45 – 8.55
4.	Игры, совместная деятельность, индивидуальная работа	8.55. – 9.20.
5.	Подготовка к прогулке, воспитание навыков самообслуживания, дополнительное питье	9.20 – 9.40
6.	Прогулка (игры, физ. и муз. занятия, воздушные и солнечные ванны, совместная и самостоятельная деятельность)	9.40 – 12.10
7.	Возвращение с прогулки, воспитание навыков самообслуживания	12.10 – 12.20
8.	Игры, закаливающие процедуры (обширное умывание, мытье ног), подготовка к обеду	12.20 – 12.40.
9.	Обед, воспитание культуры поведения за столом и навыков самообслуживания	12.40 – 13.00
10.	Подготовка ко сну, дневной сон при открытых окнах или форточках	13.00 – 15.00.
11.	Постепенный подъем, гимнастика, воздушные процедуры, хождение по солевым дорожкам	15.00 – 15.20.
12.	Игры, совместная и самостоятельная деятельность	15.20 – 15.40
13.	Подготовка к полднику, воспитание культурно-гигиенических навыков	15.40 – 15.50
14.	Полдник	15.50 – 16.00.
15.	Подготовка к прогулке, воспитание навыков самообслуживания	16.00 – 16.10.
16.	Прогулка (игры, развлечения, воздушные ванны, совместная и самостоятельная деятельность)	16.10 – 18.45.
17.	Возвращение с прогулки	18.45 – 19.00.
18.	Уход детей домой, консультации для родителей	18.00 – 19.00

Режим дня на период адаптации детей к условиям детского сада.

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе: тепла, доброты, внимания.
- Формирование чувства уверенности в окружающем:
- Знакомство с окружающим (группой, персоналом, детьми)
- Установление доверительных отношений между воспитателем и детьми.

- Организация и проведение адаптационных, коммуникативных игр; игр, направленных на снятие эмоционального напряжения.
- Привитие навыков общения со сверстниками
- Постепенное привлечение к организованной образовательной деятельности с учётом реакции ребёнка.

Организованная образовательная деятельность в период адаптации не проводится, организуется с детьми индивидуально и совместно.

Время	Содержание
7.00-7.55	Прием детей. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры. Совместная деятельность воспитателя с детьми в Уголке природы. Беседы.
7.55- 8.05	Утренняя гимнастика
8.05- 8.35	Подготовка к завтраку, воспитание культурно-гигиенических навыков, завтрак
8.35-9.00	Игровая деятельность детей
9.00-9.30	Образовательные ситуации на игровой основе: подгрупповые и фронтальные.
9.30-9.40	Второй завтрак
9.50-11.20	Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры. Двигательная активность
11.20-12.00	Подготовка к обеду, воспитание культурно-гигиенических навыков, обед
12.00-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.10	Оздоровительная гимнастика после сна в группе
15.10-15.30	Индивидуальная работа
15.30-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00-16.30	Индивидуальная, подгрупповая, ситуативная, досуговая, игровая деятельность)
16.30-18.40	Индивидуальная работа. Обучение навыкам самообслуживания. Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка, возвращение с прогулки
17.30-19.00	Уход детей домой. Работа с родителями.

Гибкий режим дня.

/Используется в случае неустойчивой и неблагоприятной погоды/

В случае неблагоприятной и неустойчивой погоды во время утренней и вечерней прогулки в режиме дня, прогулочной зоной для детей становятся все дополнительные помещения ДООУ:

- Спортивный зал
- Музыкальный зал

Здесь воспитатели и специалисты (музыкальный руководитель, руководитель физической культуры и др./ организуют условия для развивающей деятельности

детей и проводят игры с детьми.

Режим посещения залов подбирается индивидуально для каждой группы.

Щадящий режим дня для детей, поступивших после болезни.

1. Уменьшение длительности дневного пребывания 1-1,5 часа.
2. Уменьшение индивидуальной длительности организованной образовательной деятельности интеллектуального блока.
3. Удлинение дневного сна на 20-30 минут (поздний подъём).
4. Ограничение физических упражнений в зависимости от перенесённого заболевания.
5. Индивидуальные сборы на прогулку под контролем взрослых (ребёнок одевается последним на прогулку и первым раздевается после прогулки)

Режим дня на время карантина

На время карантина осуществляется организованная образовательная деятельность только познавательного характера, исключается лепка, аппликация, рисование.

На музыку и физкультуру группа, в которой объявлен карантин, ходит заниматься после всех остальных групп, после чего помещение обрабатывается.

На прогулку дети выходят через отдельную дверь.

Расписание физкультурных занятий

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда (сад на улице)	Четверг	Пятница
№1 ранний возраст			9.00–9.10 (с февраля)		9.00–9.10 (с февраля)
№10 первая младшая		9.00 – 9.10		16.00 – 16.10	
№11 первая младшая	9.00 – 9.10			9.00 – 9.10	
№4 вторая младшая	9.15 – 9.30		11.00 – 11.15		9.15 – 9.30
№2 средняя	9.35 – 9.55		11.20 – 11.40		9.35 – 9.55
№9 старшая	10.00 – 10.25		11.45 – 12.10		10.00 – 10.25
№3 подготовительная	10.30 – 11.00		12.10 – 12.40		10.30 – 11.00

3.1.3. Учебный план, объем двигательной нагрузки

Учебный план

период	тематика	Кол-во часов в месяц
сентябрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5
октябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	2
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	-
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	0.5
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5
ноябрь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	-
	Ползание и лазание	2
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5
декабрь	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	1
	Бег	1
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	-
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	1
	Игровые упражнения	1
январь	ОРУ с предметами	0.5
	Ходьба	0.5
	Бег	-
	Прыжки	-
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1

	Спортивные упражнения	2
	Построение, перестроение	1
	Игровые упражнения	1
февраль	ОРУ с предметами	-
	Ходьба	2
	Бег	1
	Прыжки	1
	Катание, бросание, ловля	1
	Ползание и лазание	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	-
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5
	март	ОРУ с предметами
Ходьба		1
Бег		1
Прыжки		1
Катание, бросание, ловля		1
Ползание и лазание		1
Равновесие		1
Спортивные упражнения		1
Построение, перестроение		-
Игровые упражнения		-
апрель	ОРУ с предметами	1
	Ходьба	0.5
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	2
	Ползание и лазание	2
	Равновесие	-
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	-
	Игровые упражнения	0.5
май	ОРУ с предметами	-
	Ходьба	2
	Бег	2
	Прыжки	-
	Катание, бросание, ловля	0.5
	Ползание и лазание	0.5
	Равновесие	0.5
	Спортивные упражнения	0.5
	Построение, перестроение	1
	Игровые упражнения	1

Объем двигательной нагрузки на занятиях физической культурой

Возрастная группа	Максимальное время одного занятия	Суммарное время за неделю	Суммарное время за месяц	Суммарное время за учебный год (сентябрь – май)
Старшая группа от 5 до 6 лет	25 минут	75 минут	300 минут	2700 минут

3.1.4.Режим двигательной активности

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность
Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого		
1. Утренняя гимнастика	08.15 (группа, улица)	12 мин.
2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	30 мин.
3. Динамические паузы	В течение прогулки	25 мин.
4. Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	25 мин.
5. Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	15 мин.
6. Специально организованное закаливание:		
- летний период;	С 10.00 на прогулке	25 мин.
-осенне-зимний период.	В течение дня в зависимости от специфики группы	25 мин.
7. Упражнения после сна	15.00	15 мин.
8. Трудовая деятельность	В течение дня	40 мин.
9. Корректирующая гимнастика (в оздоровительных группах)	По назначению врача	30 мин.
10. Упражнения на концентрацию внимания	Перед занятием	5 мин.
11. Физкультминутки	Во время занятий	5 мин.
12. Выразительные движения	В течение дня	15 мин.
Режимные моменты		
1. Гигиенические процедуры	В течение дня	1 ч.10 мин.
2. Прием пищи	1 ч.25 мин.	1 ч.25 мин.
3. Сон	С 13 часов	2 часа
1. Физкультурное занятие	С 9.00	25 мин.
2. Музыкальное занятие	С 9.00	25 мин.
1. Музыкально-спортивные праздники, развлечения	1 раз в месяц	40 мин.
2. Экскурсии, пешие походы	1 раз в два месяца	1 ч.10 мин.

Самостоятельная деятельность детей (4 часа 15 мин.)		
1. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе	В течение дня	1 ч.15 мин.
2. Игры, направленные на развитие основных движений	В течение дня	40 мин.
3. Игры с водой и песком	На прогулке в течение дня	50 мин.
4. Закрепление музыкально-ритмических движений	На прогулке в течение дня	30 мин.
5. Деятельность по желанию	В течение дня	60 мин.

**Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
на 2017 – 2018 учебный год**

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Возрастные группы	Ответственный	Выход инф-и
1.	Использование вариативных режимов дня	Гибкий режим дня Адаптационный режим дня Щадящий режим	Все группы	Рук. физ. воспит. В-ли на группах	Рабочие совещания
2.	Психологическое сопровождение развития	Создание психологически комфортного климата в ДОУ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период	Все группы	Воспитатели на группах, ст.медсестра	Рабочие совещания
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка				
	1. Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физкультминутки Блок совместной деятельности по физическому развитию в зале и на воздухе (в зависимости от погоды) Гимнастика после сна	С 2-х лет	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели	Рабочие совещания

	2. Частично регламентированная деятельность	Игровые и спортивные упражнения на воздухе Подвижные игры на воздухе и в помещении	Все группы	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели	Рабочие совещания
		Спортивные досуги Дни здоровья	Группы дошкольного возраста		
		Оздоровительный бег	В течение года в зависимости от погодных условий		
	3. Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Воспитатели на группах	Рабочие совещания
4.	Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	Совместная деятельность на тему «Познай себя» Словесно-дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков ЗОЖ Экспериментирование Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности	Все группы	Воспитатели на группах	Рабочие совещания Консультации
		Моделирование ситуаций по формированию ОБЖ	Группы дошкольного возраста		
5	Общеукрепляющие и профилактические мероприятия				
	Диетотерапия (по показаниям) Вакцинация Подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня Босохождение Воздушное закаливание Экспериментирование с водой (местное закаливание рук) Сон без маек Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Гимнастические упражнения для формирования	Все группы	Воспитатели на группах	МПС	
		По индивидуальному плану			Воспитатели на группах
Все группы					

	<p>правильной осанки Гимнастика для глаз Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы Гимнастический комплекс для развития артикуляции</p>	<p>Все группы</p>	<p>Воспитатели на группах; инструктор по физической культуре</p>	
<p>6. Организация питания</p>	<p>Разработка меню (с 12-ти часовым пребыванием)</p>		<p>Ст. медсестра, врач</p>	<p>МПС</p>

3.2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями

3.2.1. Перспективное планирование работы на учебный год

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Программный материал

I. Гимнастика.

1. Перестроения: из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

2. Ходьба: в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушиный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.

3. Бег: на носках; с высоким подниманием колен; через и между предметами; со сменой темпа; бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности; бег в быстром темпе 10 м (4 раза); 20–30 м (2–3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

4. ОРУ:

а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);

б) д л я р у к (однонаправленные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание-разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);

в) д л я н о г (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40x3; упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг);

г) д л я т у л о в и щ а (повороты, наклоны; вращения).

5. ОВД:

а) п р ы ж к и: на месте (ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90 см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд

на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

II. Игры:

П о д в и ж н ы е: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

С п о р т и в н ы е: 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м); 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам); 3) Бадминтон (отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем); 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам); 5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах) III. С п о р т и в н ы е у п р а ж н е н и я (СУ): 1) катание на санках (с горки по одному и в парах, катание по ровному месту друг друга); 2) ходьба на лыжах (по пересеченной местности шагом, повороты на месте влево, вправо, подъем на гору «лесенкой», спуск в низкой стойке); 3) скольжение по ледяным дорожкам (с разбега приседая и вставая во время скольжения).

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+	
УР	+	+		+			+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+
Прыжки		+	+	+	+	+		+		+	+	+			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами	«Удочка»
					(3)		(О)	(П)	
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» – эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира)	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40 см, длина 3–4 м)	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Догони свою пару»

ОКТАБРЬ

I. «Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипедиста»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5–2 см)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом	«Стой»
					(О)		(3)	(С)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура	Повороты на месте прыжком в разные	Ходьба по кругу приставным	Бег со сменой ведущего; выбрасывая	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной	Перепрыгивание доски с поворотом	Отбивание мяча одной рукой в	Лазание по гимнастической стенке	«Коршун и наседка»

занятия	стороны; построение в круг	шагом вправо, влево, на пятках, на носках	прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу		«змейкой» с мешочком на голове	сначала на 90 °, потом на 180 ° (10–12 раз)	движении (5– 6 м) (3)	разноименным способом, перелезая с пролета на пролет	
					(П)			(О)	
III. Традиционна я структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах	Отбивание мяча одной рукой в движении (5– 6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа(П)	«Ловишки с мячом»
					(3)	(О)			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревновани ях и подвижных играх	Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«По кочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонно й ракеткой и мячом)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Воробышки»
НОЯБРЬ									
I.	Перестроение в	Обычная	Бег	С лентами	Ходьба по	Прыжки через	Подбивание	Лазание по	«Попади в

«Путешествие по родному городу»	две колонны; повороты на месте	ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	противоходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	разного цвета	гимнастическому буму с приседанием на середине	модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	ракетной волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол	гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске	«яблочко»
					(О)	(П)		(3)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от буму)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Медведь и пчелы»
					(П)	(3)	(О)		
III. Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках	«Эстафета парами»
					(3)		(П)	(О)	
IV. Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому	На гимнастических скамейках	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля	Лазание по лестнице разноименным	«Ловишки с приседанием»

			сигналу			м вперед	его двумя руками	способом	
--	--	--	---------	--	--	----------	------------------	----------	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ДЕКАБРЬ

I. «Мы – туристы»	Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки) (О)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, от груди (3)	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине (П)	«Эстафета с рюкзачком»
II. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (О)	Прыжки с бумага в обозначенное место (высота 40 см) (П)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, от груди (3)	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	«Мороз-Красный нос»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками (П)	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку (3)	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком (О)	«Охотники и зайцы»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птицы»

ЯНВАРЬ

I. «Забавы Зимушки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание)	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой (3)	«На одной ножке по дорожке»	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6–9 м) (О)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее (П)	«Ловишка с мячом»
II. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места (О)	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м (П)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет (3)	«Мышеловка»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с	Бег со сменой направления движения по	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках,	Прыжки в длину с места,	Метание малого мяча в вертикальную	Лазание по наклонной доске боком с	«Ловля обезьян»

		притопом и прихлопом	музыкальному сигналу		раскладывая и собирая мелкие предметы (О)	перепрыгивая «бревнышки» (П)	цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м (З)	переходом на соседний пролет	
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»

ФЕВРАЛЬ

I. «Пожарные на учении»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу	Бег при ставным ша-гом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастическими палками	Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы (П)	Прыжки через длинную скакалку (неподвижно) (З)	«Не задень кегли»	Ползание по пластунски до обозначенного места (О)	«Пустое место»
-------------------------	----------------------------------	--	---	---------------------------	--	---	-------------------	--	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С гимнастическими палками	Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы (З)	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (О)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами (П)	«Поспеси, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
III. Занятие с	Равнение в	Ходьба на	Бег с	Аэробика	Работа на	Прыгни через	Перебрасыван	Ползание по	«Кто летает»

элементами аэробики	колонне, в шеренге; перестроение в звенья	четыре счёта, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени		гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок (О)	скамейку	ие мяча друг другу через сетку (П)	пластунски в сочетании с перебежками (3)	
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – врассыпную в сочетании с построением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30–40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МАРТ									
I. «Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун» (О)	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку (3)	Лазание по шесту (3)	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»
II.	Перестроение в	Обычная	Бег по кругу,	С гантелями	Ходьба по	Перешагиван	Перебрасыван	Лазание по	«Горелки»

Традиционная структура занятия	три колонны	ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	изменяя направление; спиной вперед		гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	ие предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	ие малого мяча из правой руки в левую на месте	шесту	
					(3)	(П)	(О)		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	«Стойка basketболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира	Лазание по канату	«Охотники и звери»
						(3)	(П)	(О)	
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель	Лазание по канату	«Караси и щуки»

АПРЕЛЬ

I. «Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30–40см)	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по	«Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой	«Третий лишний»
----------------------	---	-----------------	--	--	--	-------------------------------------	--	--	-----------------

			на него				узкой доске		
						(О)	(3)		(П)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30–40см)	Перебрасывание на набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола	«Мы – веселые ребята»
						(П)	(О)	(3)	
III. Занятие с элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки в высоту с разбега (30–40см)	Перебрасывание набивного мяча из-за головы	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в стороны(О)	«Волк во рву»
						(3)	(П)		
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег врассыпную	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МАЙ									
I. «Олимпийские звезды»	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу	Челночный бег 3x10 м в медленном	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове		Броски набивного мяча	Лазание по веревочной лестнице	«Быстрые и меткие»

		перестроение в одну колонну	темпе				(2,5 м)	разноименным способом	
					(П)		(3)	(О)	
II. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега (6 м), подбирая толчковую ногу	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом	«Лиса и куры»
					(3)	(О)		(П)	
III. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20–30 м)	Аэробика	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок(С)	Прыжки в длину с разбега 8 м (130–150 м)	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (О)	Лазание по веревочной лестнице свободным способом	«Лесная эстафета»
						(П)		(3)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Ходьба с перестраиванием в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 круга)	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Сокол и голуби»

**Планирование Дней здоровья и спортивных досугов для детей дошкольного возраста
Планирование спортивных досугов на 2017– 2018 учебный год**

Сентябрь	День Знаний
Октябрь	Осень в гости к нам пришла
Ноябрь	Путешествие в Сказкоград
Декабрь	Зимняя сказка
Январь	День Спасибо
Февраль	«Олимпиада»
Март	Остров приключений
Апрель	Ко дню Смеха физкультурное развлечение «Ералаш»
Май	День Семьи

План мероприятий «Дня здоровья»

План мероприятий по группам:

Отсутствие занятий с высокой умственной нагрузкой.

Старшая группа:

Рассматривание иллюстраций о спорте.

Беседа о Витаминах.

Оказание первой помощи.

Спортивные состязания в зале с участием родителей и воспитателей.

Вторая половина дня – обыгрывание сказки «Мойдодыр»

Мероприятия с родителями:

1. Участие родителей в спортивных мероприятиях.
2. Знакомство с памяткой по организации закаливания детей.

Мероприятия с сотрудниками:

1. Производственная гимнастика.
2. Сеанс музыкотерапии.
3. Обмен рецептами блюд отдельного питания.

3.2.2. Перспективный план организационно-педагогической работы

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами
1	2	3
Сентябрь	1. Оформить карты диагностического обследования. 2. Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.	1. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год. 2. Подготовить рекомендации по содержанию

	3. Разработать таблицы для обработки результатов диагностики.	физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики.
Октябрь	1. Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями	1. Внести изменения в содержание РППС групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики 2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья»
Ноябрь		1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»
Декабрь	1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики. 2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ». 3. Участие в педсовете.	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении ритмической гимнастики». 2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп.
Январь	1. Обновить карты диагностического обследования, обработать результат. 2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий.	1. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах.
Февраль	1. Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества». 2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.	1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника Отечества». 2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества».
Март	1. Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия.	1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!».
Апрель	1. Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «День смеха». 2. Оформить зал к проведению спортивного развлечения «Папа, мама, я – спортивная семья».	1. Совместно с воспитателями подготовить совместное развлечение детей с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья». 2. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии». 3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха».
Май	1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний	1. Педсовет по результатам диагностики. 2. Познакомить воспитателей с результатами

	<p>период.</p> <p>2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.</p>	<p>диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.</p>
Ежемесячно	<p>1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей.</p> <p>2. Составлять перспективно-календарный план.</p>	<p>1. Провести индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений.</p> <p>2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого.</p> <p>3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.</p>

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

1. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.
2. **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.
3. Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).
4. Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:
 - игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
 - двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
 - эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
 - возможность самовыражения детей.
5. Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.
6. **Трансформируемость** пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;
7. **Полифункциональность** материалов предполагает:
 - возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;
 - наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).
8. **Вариативность** среды предполагает:

- наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;
- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

9. **Доступность** среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

10. **Безопасность** предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Организация развивающей среды в ДОУ с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности.

Принципы построения развивающей среды:

Принцип уважения к потребностям и нуждам ребенка.

Известно, что у дошкольников есть три основные потребности: потребность в движении, потребность в общении и потребность в познании. В зависимости от периодов дошкольного детства одна из этих потребностей становится приоритетной и акценты в создании развивающей среды расставлены в соответствии с этим приоритетом.

Принцип уважения к мнению ребенка.

проектирует и создает воспитатель, но он обязательно спрашивает родителей о предпочтениях и интересах ребенка, а в старшем дошкольном возрасте привлекает детей к построению развивающей среды группы.

Принцип опережающего характера содержания образования.

В каждой группе всегда есть несколько детей, которые опережают в развитии своих сверстников. Чтобы не “тормозить” их дальнейшее продвижение, 10 - 15% материала подбирается более сложного, ориентированного на таких детей.

Принцип динамичности - статичности среды.

Развивающую предметно – пространственную среду не может быть постоянной. Она меняется в зависимости от реализуемой темы в данный период времени, от сезона, интересов и предпочтений детей. В тоже время статичными могут оставаться те игры, пособия, атрибуты, которые дети используют ежедневно («любимые» игрушки).

Принцип сочетания привычных и неординарных элементов в организации развивающей среды группы.

Этот принцип дает возможность отойти от привычного и обыденного. Необычные уголки и центры будят воображение детей, побуждают их к активной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:
двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
возможность самовыражения детей.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

В набор спортивно-игровых комплектов обычно входят традиционные пособия: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, и другие приспособления. Это оборудование в нашем ДООУ располагается в спортивном зале, но педагогами детского сада разработаны планы дооборудования спортивных уголков этим оборудованием на три года.

Много физкультурно-оздоровительного оборудования воспитатели изготавливают самостоятельно: коврики для массажа стоп с наклеенными из кожи, меха, резины и т.д. стельками, нашитыми на коврик пуговицами разного диаметра или разноцветные полиэтиленовые пробки от пластиковых бутылок. Для оздоровительной дорожки используются ребристые коврики, гимнастические палки, веревки разной толщины, диск «Здоровье», прозрачные коврики для ванн на присосках и другие приспособления.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене.

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно – образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Перед детским садом

в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закаливающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательная непосредственно организованная деятельность. Развитие двигательной сферы обеспечивается через разного вида занятия физической культурой, утреннюю гимнастику на свежем воздухе, проведение спортивных и подвижных игр, спортивных праздников и т.д. для решения всех поставленных задач традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно, поэтому педагоги используют в своей работе новые эффективные технологии.

Модель планирование развития и оснащения развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала на 20__ - 20__ учебный год

месяцы	Пособия для организованной образовательной деятельности	Развивающая среда для совместной и самостоятельной деятельности
Сентябрь		
Октябрь		
Ноябрь		
Декабрь		
Январь		
Февраль		
Март		
Апрель		
Май		

3.4. Работа в летний период

Задачи работы на летний период

1. Формировать у детей активную установку на оздоровление, приобретение навыков ЗОЖ максимально используя естественные силы природы, вести работу по профилактике негативных эмоций через игры и упражнения различной направленности.
2. Развивать у детей интерес к различным объектам природы, воспитывать любовь к родному краю посредством углубленной работы по экологическому воспитанию.
3. Воспитывать эстетическое отношение к окружающему миру, к самому себе через синтез искусств (музыка, изобразительное искусство, литература, кино, театр)
4. Развивать связную речь детей, обогащать словарь с помощью речевых игр.
5. Воспитывать нравственные качества детей

Основные режимы на теплый период года указаны в пункте 3.1.1. настоящей Программы

Адаптационный режим на летний период

- Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе: тепла, доброты, внимания.
- Формирование чувства уверенности в окружающем:
 - знакомство с окружающим (группой, персоналом, детьми)

- установление доверительных отношений между воспитателем и детьми.
- Организация и проведение адаптационных, коммуникативных игр; игр, направленных на снятие эмоционального напряжения.
 - Обучение навыкам общения со сверстниками
 - Постепенное привлечение ко всем занятиям с учётом реакции ребёнка.

Щадящий режим дня на летний период

№	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1	Приход в детский сад	По возможности с 8.00 до 8.30	Родители
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу на 50%	Воспитатели, Инструктор по физ. культуре
3	Гигиенические, закаливающие, общеукрепляющие процедуры		
	- обширное умывание	- температура воды 16-20С, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
	- воздушные ванны	- постепенно облегчается одежда ребенка	
	- солнечные ванны	- на прогулке с 9.00 до 11.00. Необходимо проводить после предварительного облегченного курса (сокращается время)	
	- мытье ног	- температура воды 18-20С, тщательное вытирание ног	
	- гимнастика после сна	Снижение нагрузки на 50%	
	- дневной сон без маек	- отменить детям «группы риска», увеличивается длительность сна (укладывание первыми и подъем последними)	
	- босохождение	- начинать ходьбу на носочках	
4	Питание	- первыми садятся за стол, докармливание (младший возраст)	
5	Сборы, выход на прогулку	- одевание в последнюю очередь, выход последними	
6	Прогулка	- вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
7	Возвращение с прогулки	- возвращение с прогулки первыми (под присмотром воспитателя). Снимается влажная майка, заменяется на сухую	Воспитатель, помощник воспитателя
8	Совместная физкультурная деятельность	- отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	
9	Дневной сон	- укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель
10	Самостоятельная деятельность	- предлагать места для игровой и другой деятельности в защищенных от ветра мест	

Схема проведения закаливающих процедур

№ п/п	Виды закаливания	Время в режиме дня. Место проведения. Частота. Длительность	Особенности методики проведения
1.	Воздушное закаливание		
1.1	Длительное пребывание детей на свежем воздухе.	- Утренний приём на участке. - Утренняя гимнастика на участке. - Утренняя прогулка (сад: 2,5 – 3ч; ясли: 2 – 2,5ч.)	- Осмотр участка перед каждой прогулкой. - При необходимости поливается участок и песочница. - Обязательное наличие головного убора. - Соблюдение питьевого режима. - Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность детей)

		- Вечерняя прогулка (сад: 2,5 – 3ч; ясли: 2 – 2,5ч.)	- В утреннюю прогулку, когда нет физкультурных и музыкальных занятий, включается оздоровительный бег.
1.2	Оздоровительный бег	Проводится ежедневно при выходе на прогулку	См. Методичку
1.3	Комфортный тепловой режим в выборе одежды.	- В группе - На улице	- Пребывание детей в хорошо проветренном помещении с температурой воздуха: ясли – 22-23гр. сад – 20-21гр. Состав одежды детей см. в приложении. - Воспитатели должны следить за изменениями температуры воздуха и, в зависимости от этого, одеть или раздеть ребёнка (см. приложение).
1.4	Сон дневной без маечек при открытых форточках или окнах.	- В группе (в соответствии с режимом дня, ежедневно)	- Температура в группе должна быть не ниже 14гр.: 17-19гр.– легкая пижама, одеяло, выше 25гр. – трусики для сна, пододеяльник. - Перед сном детям одевается чистая пара трусов. - Следить, чтобы близко лежащие к окну дети не подвергались охлаждению. - Обеспечить спокойную обстановку перед и во время сна. - Увеличить длительность сна детям «гр. риска» (укладывание первыми, подъём последними)
1.5	Воздушные ванны	- В группе (перед и после сна) - На улице (во время прогулок, утренней гимнастики)	-Здоровые дети могут одеваться и раздеваться во время подъёма и укладывания при постепенном снижении температуры воздуха с 20-21гр. до 16-18гр. - См. методичку
1.6	Проветривание помещения	- Группа (ежедневно)	- Сквозное проветривание помещения в отсутствие детей. - Одностороннее проветривание осуществляется в присутствии детей. - В теплое время года рекомендуется непрерывная аэрация помещения. - Проветривание через туалетные комнаты не допускается.
2.			
2.1	Обширное умывание	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате.	- Рекомендуется специальная методика проведения (см. приложение)
2.2	Мытьё ног	Проводится ежедневно после прогулки. В комнате гигиены или на улице.	- Ноги мыть проточной водой с мылом и мочалкой на деревянной решетке с помощью душа или лейки. - Вытирать ноги насухо только индивидуальным полотенцем. - Полотенца сушить и хранить в комнате гигиены.
2.3	Игры с водой	На прогулке, при установлении теплой погоды (Т воздуха-22гр. и выше) Время процедур – 10 мин.	- Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках (см. приложение) - Необходимо иметь картотеку игр с водой.
3.			
3.1	По траве, по мокрому песку, по неровной земле, по гальке.	На прогулке, при установлении теплой погоды (Т воздуха-22гр. и выше) Время процедур – 10 мин.	- Рекомендуется осмотр участка на наличие травмоопасных предметов. - При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта, дети могут играть в п/и босиком. - Начинать следует с пробежки. Длительность до 1-3 мин. Движения должны быть непрерывными. После процедуры обуться в сухую

			обувь и походить ещё 5-10 мин.
	По массажным дорожкам	После прогулки	- в раздевалке дети снимают обувь, носочки - по массажным дорожкам идут от раздевалки до туалетной комнаты - приступают к мытью ног
4.			
4.1	Воздушные ванны	- Общие – на открытом воздухе - Местные – в различных режимных моментах - Начиная с 5ти ин. И постепенно доводя до 30-40 мин.	- Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев при Т 19-20гр. для детей ст. возраста и 20-21гр. для детей мл. возраста. - В дождливые дни и при Т воздуха на улице ниже 18гр. проводятся в помещении. Показания: Могут принимать практически все дети. Детям с задержкой роста и развития приём показан особо. Противопоказания: острые инфекционные заболевания. Не принимать с 16-17 часов – опасные для здоровья лучи.
5.			
5.1	Солнечные ванны	- На утренней прогулке с 9 до 11ч. - Продолжительность см. в приложении.	- Требуется спец. методика (см. приложение) - Проводятся только после предварительного недельного курса световоздушных ванн. - Не ранее чем через 1,5 часа после еды и не позднее чем за 30 мин. до еды.
6.			
		- Обеспечивается в течении всего дня, по желанию детей.	- Чашки для питья выносятся в п/ пакете с маркировкой «Чистая посуда», после использования складываются в др. пакет с маркировкой «Грязная посуда» - Кол-во чашек соответствует кол-ву детей. - Кипяченая вода заранее охлаждается

Система ф изкультурно – оздоровительной работы на летний период

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Сроки проведения	Ответственный	Выход инф-и
1.	Использование вариативных режимов дня	Гибкий режим дня Адаптационный режим дня	Постоянно	Рук. физ. воспит. В-ли на группах	Рабочие совещания
2.	Психологическое сопровождение развития	Создание психологически комфортного климата в ДОУ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми	Постоянно	Воспитатели на группах, ст.медсестра	Рабочие совещания
3	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка				

	1. Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные занятия в зале и на воздухе (в зависимости от погоды)	По установленным планам и режимам	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели	Рабочие совещания
	2. Частично регламентированная деятельность	Игровые и спортивные упражнения на воздухе Спортивные досуги Подвижные игры на воздухе и в помещении Оздоровительный бег	По установленным планам и режимам	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели	Рабочие совещания
	3. Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Постоянно	Воспитатели на группах	Рабочие совещания
4.	Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	Совместная деятельность на тему «Познай себя» Словесно-дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков ЗОЖ Моделирование ситуаций по формированию ОБЖ (группы детского сада) Экспериментирование Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности	Постоянно	Воспитатели на группах	Рабочие совещания Консультации
5	Профилактические и общеукрепляющие мероприятия				
	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы профилактической гимнастики после сна • Диетотерапия (по показаниям) • Подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице • Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня • Обширное умывание • Ходьба босиком по траве • Воздушное закаливание • Мытье ног в летний период • Свето-воздушные и солнечные ванны 	Ежедневно по установленной методике	Воспитатели на группах	МПС	
		Постоянно	Воспитатели на группах		
		Ежедневно по установленному режиму	Воспитатели на группах	Рабочие совещания	
		Ежедневно перед сном по установленной методике			

	<ul style="list-style-type: none"> • Экспериментирование с водой (местное закаливание рук) • Босохождение • Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки • Гимнастика для глаз и упражнения для развития артикуляции • Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы • Дыхательная гимнастика • Гимнастические упражнения по профилактике плоскостопия 		Воспитатели на группах	МПС	
		По установленной методике	Воспитатели на группах; инструктор по физической культуре		
	6. Организация питания	Разработка меню (с 12-ти часовым пребыванием)		Ст. медсестра, врач	МПС

Задачи работы на летний оздоровительный период для старшего дошкольного возраста:

- продолжать охранять и укреплять здоровье детей, закалять детский организм, совершенствовать основные движения;
- закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений;
- формировать правильную осанку во всех видах деятельности;
- формировать доступные представления и навыки о здоровом образе жизни;
- воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлекссию (знание своего тела);
- развивать самостоятельность, творчество;
- воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Примерный перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на летний период

ИЮНЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс № 1	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №2
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>Вариант № 1: Цель: Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Ходьба по снаряду «Змейка» на площадке, Прыжки через короткую скакалку. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p>	<p>Вариант № 1: Цель: Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен. Повторить прыжки в длину с места; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.</p> <p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен.</p> <p>Перестроение в две колонны. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Прыжки в длину с места. Метание мешочков</p>	<p>Вариант № 1: Цель: Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье по лестнице произвольным способом (гимнастический комплекс); в перебрасывании мяча.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Перебрасывание мячей друг другу от груди и ловля мяча двумя руками. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина — 15 см), руки</p>	<p>Вариант № 1: Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, с выполнением заданий по сигналу; бег в рассыпную.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Лазанье по «Большой лестнице - лиане». Ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>

		ПИ: «Пятнашки» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Деревья, цветы, кусты» «Роза, Фиалка, кактус» Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину» Занятие № 3: «Летняя сказка» Досуг см. приложение	(малых мячей) на дальность. Лазанье под шнур в группировке. ПИ: «Мы веселые ребята» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Ловлю птиц на лету» «Воробей» Игры на внимание см. картотеку. «Кто скорее через обруч» «Проведи не урони» Занятие № 3: «Птичий праздник» Досуг см. приложение	за головой. Лазанье по лестнице гимнастического комплекса произвольным способом. ПИ: «Удочка» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Что я видел под водой» «Я водяной» «Кто живет в речке» Игры на внимание см. картотеку. Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину» Занятие № 3: «В гостях у водяного» Досуг см. приложение	ПИ: «Карусель» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Дивный город Петербург» «Найди свой остров» «Разгрузите кораблик» «Мы по мостикам шагаем» «Проведи не урони» Занятие № 3: «Любимый Петербург» Досуг см. приложение
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

ИЮЛЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4
2	Прогулка	Занятие № 1:	Занятие № 1:	Занятие № 1:	Занятие № 1:

<p>дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в перебрасывании мячей, перестроении в круг, Вводная часть: ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу способом снизу. ПИ: «Пожарные на учении» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Подвижные игры и эстафеты: «Пингвины с мячом» (стр.286), «Донеси воланчик», Занятие № 2 (игровое): «К названному дереву беги», «Найди пару» (листья), «Кто быстрее добежит до флажка?», «Деревья, цветы,</p>	<p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, закреплять умение прыгать через предметы; повторить пролезание и упражнения с мячом. Вводная часть: Ходьбас выполнением заданий, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке метание мешочков вдаль, прыжки через препятствие высотой 20 см. ПИ: «Караси и щука» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Медведи и пчелы» «Добрый жук» «Паутинка» (эстафета) «Кружись не</p>	<p>Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату, приставляя пятку к носки. Вводная часть: Построение в шеренгу, пе- рестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз). Равновесие — ходьба по канату, приставляя пятку к носки. Прыжки между набивными мячами. .ПИ: «Мышеловка». Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Уточка», «Стой» (стр.290), «Ловишка с мячом» Занятие № 2 (игровое): «Солнце и тучка» (соревнование) «Солнце, ветер, туча, дождь» «Заря – Заряница» «Попади в</p>	<p>Цель: Упражнять в ходьбе и беге друг за другом разными способами, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг, Вводная часть: Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Лазанье по лестнице гимнастического комплекса с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие — ходьба по снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза). Прыжки через длинную скакалку. ПИ: «Ловишки» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое):</p>
---	---	--	---	---

		кусты» «Попади в воротики» <i>Занятие № 3: «Путешествие в лес» Досуг см. приложение</i>	упади» «Сбей кеглю» <i>Занятие № 3: «На лесной поляне» Досуг см. приложение</i>	воротики» <i>Занятие № 3: «День солнца» Досуг см. приложение</i>	«Сбей кеглю» «Принеси такое же» «Одуванчик» «Поможем Маше» <i>Занятие № 3: «В мире лекарственных растений» Досуг см. приложение</i>
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

август

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму; повторить прыжки через бруски.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Равновесие — ходьба по гимнастическому буму, руки на пояс. Прыжки через бруски на двух ногах. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.</p> <p>ПИ: «Хитрая лиса», Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое):</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять пролезании в обруч правы и левым боком.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде - ходьба и бег враспынную.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Пролезание в обруч правы и левым боком. Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>ПИ: «Гуси - лебеди» Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «У всех своя зарядка»,</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить подлезание под шнур.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег враспынную.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Прыжки в длину с места. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подлезание под шнур.</p> <p>ПИ: «Займи свое место» Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Солнце и тучка» (соревнование)</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Лазанье под дугу. Равновесие—ходьба на носках между набивными мячами. Прыжки через короткую и длинную скакалку. ПИ: «Охотники и зайцы» Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Пожарные на учении», «Кто быстрее добежит до</p>

		«Собери букет», «К названному цветку – лети»», «Цветы - деревья» (эстафета с заменой) «Бадминтон» Занятие № 3: «Васильковый день» Досуг см. приложение	«В зоологическом саду», «Пингвины с мячом» «Замри» «Бадминтон» Занятие № 3: «Зоопарк» Досуг см. приложение	«Солнце, ветер, туча, дождь» «Заря – Заряница» «Бадминтон» Занятие № 3: «У солнышка в гостях» Досуг см. приложение	флажка?», Игры на внимание см. картотеку. «Бадминтон» Занятие № 3: «Всем ребятам надо знать, как по улицам шагать» Досуг см. приложение
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

Работа с родителями в летний период

1.	Оформление «Уголка для родителей» в физкультурном зале и выносных на участках: - режим дня; - рекомендации по воспитанию детей летом; - рекомендации по питанию - рекомендации по отдыху	июнь-август
2.	Оформление «Уголка здоровья для родителей»: - профилактика солнечного теплового удара; - профилактика кишечных инфекций; - организация закаливающих мероприятий	июнь
3.	Консультации для родителей вновь поступивших детей «Адаптация детей к условиям детского сада»	июнь - август
4.	Консультации для родителей «Как организовать летний отдых ребенка», «Оборудование для игр с ветром, водой, песком», «Интересное лето за городом и в городе»	июль
5.	Памятка для родителей: «Как одевать ребенка летом».	июнь
6.	Оформление наглядного материала: «Спортивные игры на природе» «Закаливание и физическое развитие ребенка летом» «Безопасная дорога» «Интересное лето за городом и в городе» «Оказание первой медицинской помощи ребёнку»	июнь-август

План работы с родителями может изменяться и дополняться.

Работа с педагогами (консультации, мастер-классы) проводятся по необходимости и по запросу.

4. Дополнительный раздел. Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

- принцип развивающего образования, целью которого является физическое развитие ребенка;
- Принцип научной обоснованности и практической применимости
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- Принцип адаптивности (через адаптивность развивающей предметно-пространственной среды к потребностям ребенка, адаптивность к пространству ДООУ и окружающему социальному миру)

- Системности и деятельного подхода (включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности, сочетания наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения)
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, но и включая в режимные моменты элементов физического воспитания и реализуя раздел «Здоровье» в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра, в группе раннего возраста - предметная деятельность.

Цели и задачи программы

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, решает задачи, определенные основной образовательной программой дошкольного образования, в основу которой положены примерные программы:

- Основная образовательная Программа ГБДОУ детский сад №6
- М.Д.Маханева «Воспитание здорового ребенка»
- Программа «Безопасность» Н.Н.Авдеева О.Л.Князева Р.Б.Стеркина

Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Система работы по физвоспитанию включает в себя три блока:

- с детьми,
- родителями,
- педагогами ДОУ

Также инструктор по физической культуре взаимодействует со специалистами ЦПМСС, школой, ИМЦ, инструкторами по физической культуре ДОУ района.

Цели Программы:

- Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.
- Постоянное и последовательное физическое совершенствование детей регламентируется соответствующей направленностью оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений.

Задачи:

- 1.Оздоровительное направление – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей.
- 2.Воспитательное направление – обеспечение социального формирования личности ребенка, развития его творческих сил и его способностей.
- 3.Образовательное направление – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

**Задачи в области ФГОС «Физическое развитие»
для старшей группы на учебный год по месяцам.**

Сентябрь

1. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с потягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч;
2. Упражнять в беге враспынную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением в перед.

Октябрь

1. Учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде;
2. Упрожнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках;
3. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие

Ноябрь

1. Задачи; учить перекладывать мяч малый из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед;
2. отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей;
3. бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу;
4. развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.

Декабрь

1. Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату;
2. Совершенствовать бег в колонне по одному с сохранение дистанции, прыжки 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, и ловлю мяча;
3. Развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег рассыпную и по кругу,

Январь

1. Задачи; учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет,
2. Упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу.
3. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо, на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении.

Февраль

1. Задачи; Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель лазанию гимнастической лестнице;
2. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезание под палку и перешагивание через нее.

Март

1. Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега;
2. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно;

3.Закреплять навыки ползания на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, подлезания под рейку, построение в три колонны

Апрель

1. Разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость;
- 2.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках;
- 3.Закреплять метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуске по канату.

Май

1. Учить прыжкам в длину с разбега
- 2.Упражнять в ходьбе и беге парами метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту и с места и разбега, в перебрасывании мяча друг, другу лазании по – медвежьей, бросании мяча о пол рукой, ловля двумя;
- 3.Закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.

Планируемые результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

Общие показатели физического развития.

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