

ПРИНЯТА:

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

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий ГБДОУ детский сад №6
Калининского района Санкт-Петербурга
(В.К.Куприянова)
Приказ № 14 от 30.08.17 г.



СОГЛАСОВАНА:

С Советом родителей

Протокол № 1 от

Председатель: М.Е.Усова

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Васильевой Ирины Евгеньевны
для детей подготовительной группы от 6 до 7 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	7
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	25
2.7. Формы сотрудничества с семьей	30
2.8. Система мониторинга	41
3. Организационный раздел	45
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	45
3.1.2. Расписание физкультурных занятий	49
3.1.3. Учебный план, объем двигательной нагрузки	49
3.1.4. Режим двигательной активности	52
3.1.5. Система физкультурно-оздоровительной работы	53
3.2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями	56
3.2.1. Перспективное планирование работы на учебный год	58
3.2.2. Перспективный план организационно-педагогической работы	69
3.3. Особенности организации предметно - пространственной среды	71
3.4. Работа в летний период	75
4. Дополнительный раздел. Аннотация к программе. Приложения	88

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 подготовительной группы на учебный год по месяцам.

Сентябрь

1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу;
- 2.Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре;
- 3.Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре;
- 4.Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы.
- 5.Повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.

Октябрь

1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением напыления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения;
2. Упражнять в сохранении равновесия;
- 3.В подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в пере ползании на четвереньках с дополнительным заданием;
- 4.Развивать координацию движений;
- 5.Разучить прыжки вверх из глубокого приседания.

Ноябрь

- 1.Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, змейкой, между предметами;
- 2.Разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке;
- 3.Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине.

Декабрь

- 1.Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны две три;

- 2.Развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры;
- 3.Упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет;
- 4.Следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.

Январь

- 1.Разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие;
- 2.Закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье;
- 3.Развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением задач по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги;
4. Повторять упражнения на равновесие на гимнастической стенке, через короткую скакалку.

Февраль

1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебрасывании мяча друг другу;
- 2.Закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках;
- 3.Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.

Март

- 1.Закрепить навыки ходьбы и бега чередовании, перестроение в колонны по 3,4, лазание по гимнастической стенке;
- 2.Упражнять в сохранении равновесия. В энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой;
- 3.Развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность и точность попадания в метании;
- 4.Обучать вращению обручей на поясе.

Апрель

1. Учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении;
- 2.Закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность;
- 3.Повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие;
- 4.Совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.

Май

1. Разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100м;
- 2.Упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность;
- 3.Повторить прыжки через скакалку, ведения мяча.

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;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 6 до 7 лет в качестве средства подготовки воспитанников к обучению в начальной школе;
- 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 подготовительной группы.(6-7 лет)

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям,

они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

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

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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:

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, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

Дети осваивают: Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;

- отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);
- энергично подтягиваться на скамейке различными способами.
- Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;
- организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;
- выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на 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	- накопление и обогащение двигательного опыта детей; - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - развитие физических качеств	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.
Игровая	- развитие игровой деятельности детей; - формирование положительного отношения к себе, к окружающим; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.	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: 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, театрально-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;	Восприятие литературных произведений с последующими: *свободным общением на тему литературного произведения, *решением проблемных ситуаций,

	приобщение к словесному искусству, в том числе развитие художественного восприятия и эстетического вкуса.	*дидактическими играми по литературному 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 подготовительной группы

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй. Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное

выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду

движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Основные виды движения:

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.

3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа.

При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

4. Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течение года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения

упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях. В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку. Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее

интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

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 6 до 7 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 не 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.

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 непременной 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 X 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”.

Туристические слеты и спортивные состязания с участием воспитанников других ДОУ района.

Задачи:

- Содействовать развитию туристической культуры, физкультурно-оздоровительной работы ДОУ района в осенний период через организацию активного отдыха
- Развивать волевые и физические качества: ловкость, быстроту, меткость
- Способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков в ходьбе, равновесии, беге, прыжках, лазании и метании.
- Вызвать положительные эмоции у детей в ходе спортивного мероприятия.
- Воспитывать дружеские и командные отношения между детьми.

Время и место проведения:

Турслет проводится осенью и весной по согласованию с ИМЦ района и руководителями физического воспитания ДООУ района

Участники слета

- К участию в слете допускаются команды, состоящие из 6 детей подготовительной группы (3 мальчика и 3 девочки) в сопровождении руководителя (руководителя физического воспитания или воспитателя группы)
- У каждого участника должна быть нагрудная эмблема с указанием названия команды, у руководителя команды большая эмблема.
- Руководитель команды должен подать заявку с личным медицинским допуском на каждого участника (подпись и печать врача). Заявка подается в оргкомитет по прибытии в день проведения турслета.

Оргкомитет

- Каждые осень и весну один из ДООУ является непосредственным организатором проведения турслета и предоставляет свою территорию.
- Организатор утверждает состав судейской бригады.
- Организатор составляет сценарий мероприятия и готовит площадку, атрибуты, распределяет обязанности по подготовке и проведению.
- Медицинское обслуживание на турслете осуществляет старшая медсестра ДООУ организатора.

Безопасность

- Безопасность участников во время прохождения этапов турслета обеспечивают руководители команд и судейская бригада.
- Для обеспечения безопасности на каждую команду оформляются документы:

Приказ на участие в турслете

Маршрутный лист

Заявка на участие

Заявление родителей с разрешением на выход детей

Инструктаж по технике безопасности

Подведение итогов

- Каждая эстафета оценивается по времени, за ошибку кого-либо из участников команды, команде добавляется штрафная секунда, но не более трех секунд в одной эстафете. Ошибкой считается: заступ за линию старта, неправильно выполнено задание, ребенок не оббежал последний кону на дистанции.
- Судейская бригада выставляет баллы за прохождения каждого этапа и вносит их в лист судейских оценок. Наименьшее время – наибольший балл.
- Судейская бригада подводит итоги, определяет победителя и призеров.

- Награждение

Каждый участник команды получает приз, каждая команда награждается грамотой

Призы предоставляет каждая команда, грамоты – муниципальное образование округа.

2.3. Комплексно-тематическое планирование

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

Примерное комплексно-тематическое планирование

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 мечях.	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 сценарий для д/с	Творческий центр Сфера 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 3-4лет	Издательство Воронеж 2012
31.	Бондаренко Т.М.	Физкультурно оздоровительная работа с детьми 4-5лет	Издательство Воронеж 2012
32.	Бондаренко Т.М.	Физкультурно оздоровительная работа с детьми 5-6лет	Издательство Воронеж 2012
33.	Бондаренко Т.М.	Физкультурно оздоровительная работа с детьми 6-7лет	Издательство Воронеж 2012
34.	«Игры, которые лечат» (для детей 3-5 лет)	А.С.Галанов	Педагогическое общество России Москва 2005
35.	«Игры, которые лечат» (для детей 5-7 лет)	А.С.Галанов	Педагогическое общество России Москва 2005
36.	«Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет»	Е.А.Сочеванова	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2006г.

37.	«Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения»	С.О.Филиппова	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2005г.
38.	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе»	Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина	Москва «Просвещение» 1983
39.	«Спортивные игры»	В.Д.Ковалева	Москва «Просвещение» 1983
40.	«Лыжи в детском саду»	М.П.Голощекина	Москва «Просвещение» 1977
41.	«Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях»	В.И.Орел С.Н.Агаджанова	Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2003
42.	«Воспитание здорового ребенка»	М.Д.Маханева	Москва Издательство «Аркти» 2000
43.	«Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников»	Под ред. Е.А.Ереминой	ТО «Сфера» Москва 2008г.
44.	«Здоровый ребенок»	М.Д.Маханева	Москва Издательство «Аркти» 2004
45.	«Физическая культура дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
46.	«Гимнастика в детском саду»	Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева	Москва «Просвещение» 1969
47.	«Физкульт-привет! Минуткам и паузам»	Е.Г.Сайкина Ж.Е.Фирилева	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2005
48.	«Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	Н.Н.Кожухова Л.А.Рыжкова М.М.Борисова	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003
49.	«Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника»	И.В.Милюкова Т.А.Евдокимова	Санкт-Петербург «Сова» Москва «Эксмо»
50.	«Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях»	Кузнецова М.Н.	Издательство «Аркти» Москва 2003
51.	«Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение»	В.С.Лосева	ТЦ «Сфера» Москва 2003
52.	«Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников»	А.С.Галанов	«Речь» Санкт-Петербург 2007
53.	«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»	Л.И.Пензулаева	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2001
54.	«Оздоровительная гимнастика для детей	Л.И.Пензулаева	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2004

	дошкольного возраста (3-7 лет)»		
55.	«Физическая культура в детском саду»	Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» 1973
56.	«Баскетбол для дошкольников»	Э.Й.Адашквичене	Москва «Просвещение» 1983
57.	«Спортивные праздники и развлечения для дошкольников»	В.Я.Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина	Издательство «Аркти» Москва 2000
58.	«Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении»	Н.С.Голицына	Издательство «Скрипторий» Москва 2004
59.	«Мир движений мальчиков и девочек»	С.О.Филиппова	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2001
60.	«Спортивные праздники и развлечения»	В.Я.Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина О.И.Воробьева	Издательство «Аркти» Москва 2000
61.	«Методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	Л.Д.Глазырина В.А.Овсянкин	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
62.	«Физическая культура – дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарный издательский центр «Владос» 2000
63.	«Растем здоровыми»	В.А.Доскин Л.Г.Голубева	Москва «Просвещение» 2002
64.	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе»	Т.И.Осокина Е.А.Тимофеева Л.С.Фурмина	Москва «Просвещение» 1983
65.	«Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»	А.И.Фомина	Москва «Просвещение» 1984
66.	«Укрепляйте здоровье детей»	Е.Н.Вавилова	Москва «Просвещение» 1986
67.	«Лыжи в детском саду»	М.П.Голощекина	Москва «Просвещение» 1977
68.	«С добрым утром!» Книжка-зарядка	Г.Андросов О.Водопьянов А.Зайков	Екатеринбург 1993
69.	«Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста»	Е.А.Лебедева Е.В.РУсакова	Москва «Просвещение» 1970
70.	«Лыжи и коньки детям»	Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» 1966
71.	«Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями»	С.О.Филиппова	С-Петербург Издательство РГПУ им. А.И.Герцена
72.	«Спортивные игры и упражнения в детском саду»	Э.Й.Адашквичене	Москва «Просвещение» 1992
73.	«Комплексы утренней гимнастики в детском саду»	К.С.Бабина	Москва «Просвещение» 1978
74.	«Закаливание детей»	В.П.Спирина	Москва «Просвещение» 1978

75.	«Физкультурные занятия и упражнения на прогулке»	В.Г.Фролов	Москва «Просвещение» 1986
76.	«Движение+движения»	В.А.Шишкина	Москва «Просвещение» 1992
77.	«Физическое воспитание детей дошкольного возраста»	Ю.Ф.Луури	Москва «Просвещение» 1991
78.	«Учите бегать, прыгать, лазать, метать»	Е.Н.Вавилова	Москва «Просвещение» 1983
79.	«Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста»	В.Г.Фролов Г.П.Юрко	Москва «Просвещение» 1983
80.	«Физическая культура в детском саду»	Т.И.Осокина	Москва «Просвещение» 1973
81.	«Общеразвивающие упражнения в детском саду»	П.П.Будинская	Москва «Просвещение» 1981
82.	«Физическая культура – дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 2001
83.	«Физическая подготовка детей 6-летнего возраста»	З.И.Ермакова	Минск 1999
84.	«Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»	А.П.Щербак	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 1999
85.	«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»	В.Н.Шебеко В.А.Шишкина Н.Н.Ермак	Минск 1998
86.	«Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет»	Е.М.Белостоцкая В.Ф.Виноградова	Москва «Просвещение» 1987
87.	«Режим дня в детском саду»	Т.Л.Богина Н.Т.Терехова	Москва «Просвещение» 1987
88.	«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»	Д.В.Хухлаева	Москва «Просвещение» 1984
89.	«Развитие движений ребенка-дошкольника»	М.И.Звонарева	Москва «Просвещение» 1985
90.	«Праздники здоровья для детей 6-7 лет»	М.Ю.Картушина	ТЦ «Сфера» Москва 2009
91.	«Фитнесс-данс»	Ж.Е.Фирсова Е.Г.Сайкина	«Детство-ПРЕСС» 2007
92.	«Физическая культура – дошкольникам»	Л.Д.Глазырина	Гуманитарно-издательский центр «Владос» Москва 1999
93.	«Программа обучения детей плаванию в детском саду»	Е.К.Воронова	Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2010
94.	«Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников»	О.В.Козырева	Издательство «Просвещение» Москва 2007
95.	«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 спортивного зала

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	Просветительская	Организация деятельности. Вовлечение родителей в	Участие родителей в управлении детским

диагностическая деятельность	деятельность	педагогический процесс	садом
Задачи			
1).Создать систему изучения, анализа информации о семье и ребёнке в ДОУ. 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.	1).Повышать педагогическую культуру родителей: - обеспечивать родителей психолого-педагогической информацией; - защитить права детей и родителей на удовлетворение их потребностей; - формировать ответственную и активную позицию родителей в воспитании и развитии детей. 2).Разнообразить формы работы с семьей, переходить от общелекционных к дифференцированно-проблемным и действенно-поисковым.	1). Создать сообщество единомышленников – родителей, педагогов, медицинских работников для совместной работы по развитию и воспитанию детей, социальной адаптации их в обществе. 2). Осуществлять совместную деятельность (родителей и детей, педагогов и родителей) с использованием различной мотивации. 3).Использовать профессиональные умения и возможности родителей в осуществлении воспитательно-образовательного процесса и пополнении материально - технической базы (МТБ).	1). Разнообразить формы и методы включения родителей в поддержку и развитие учреждения (некоммерческие общественные организации и др.) 2).Привлекать родителей к участию в контрольно-оценочной деятельности, поддержанию и развитию материально - технической базы (МТБ).

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 подготовительной 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 ДОУ (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 ДОО 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.

Родители 1. Просветительская деятельность: - наглядная информация (информационные стенды, папки передвижки, рекламные листы, передвижная библиотека (методическая и художественная литература) 2. Вовлечение родителей в педагогический процесс: - 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 ДОО 3. Участие родителей в управлении ДОО: - создание общественной организации родителей на базе ДОО; - работа родительского комитета	Дети (индивидуальное сопровождение) 1. Социально-личностное и познавательное развитие: - семья - родословная - семейные традиции Результат: - 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 ДОО; - 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 здорового образа 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»	Выход на прогулку	Доставить радость общения и единения детям и родителям Повышать интерес детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни

		«Проведем выходной день с пользой» «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»	Консультация	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» «Двигательный режим детей 2-3 лет»	Встреча, беседы Беседа Консультация	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 Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 2-3 лет
	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»	Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного

		«Игры с мячом»	Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом	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 двигательно-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 двигательно-игровой деятельности
Декабрь	1	«Играем вместе с ребенком» День здоровья «Со спортом мы дружим» «Один дома» «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка»	Беседа, рекомендации Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения развлечений Консультация, рекомендации	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 субботные и воскресные дни Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	2	«Моя семья – моя радость»	Выставка рисунков с родителями	Установление эмоционально- положительного контакта родителей и

		«Лыжи для здоровья»	Беседа	детей в процессе совместной двигательной-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 развлечений «Дыхательная гимнастика»	Сбор материала о родословной семьи Знакомство с происхождением имен Привлечение к организации и проведению Консультация	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Создать положительную эмоциональную обстановку Установление эмоционально-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	Консультация	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа

		дома» «Зимние виды спорта» «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Конкурс рисунков Беседа	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» «Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»	Беседа Консультация	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ 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	Консультация	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей

		осанки» «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» «Роль подвижных игр в оздоровлении детей» «Домашний стадион»	Консультация Беседа Рекомендации	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук 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» Неделя здоровья с 25 по 29 марта	Беседа Помощь родителей в организации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома 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» «Спортивная семья»	Консультация Консультация	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
	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» «Красивая осанка» «Развиваем ловкость у детей»	Консультация Беседа, рекомендации	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки Продemonстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
Май	1	«Спорт, спорт, спорт» «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Фотовыставка Консультация	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Пропаганда здорового образа жизни 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» «Упражнения для профилактики плоскостопия»	Рекомендации Мастер-класс	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Продemonстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики 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 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. В группе раннего возраста с 1г.6мес до 2 лет педагогическая диагностика развития ребенка осуществляется по методике Аксариной Н.М., с использованием карт нервно – психического развития.

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 инструментарий 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

Целевые ориентиры дошкольного образования для детей 7 лет

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социальные и психологические характеристики личности ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок проявляет **инициативность и самостоятельность** в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и др. Способен **выбирать** себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;

- **ребёнок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и к другим**, обладает **чувством собственного достоинства**. Активно **взаимодействует со сверстниками и взрослыми**, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым **воображением**, которое реализуется в разных видах деятельности. Способность ребёнка к **фантазии, воображению, творчеству** интенсивно развивается и проявляется в **игре**. Ребёнок владеет разными формами и видами игры. Умеет **подчиняться разным правилам и социальным нормам**, различать условную и реальную ситуации, в том числе игровую и учебную;

- **творческие способности** ребёнка также проявляются в рисовании, придумывании сказок, танцах, пении и т. п. Ребёнок может фантазировать вслух, играть звуками и словами. Хорошо понимает устную речь и может выражать свои мысли и желания;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать, мастерить поделки из различных материалов и т. п.;

- ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело.

Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены;

- ребёнок проявляет **любопытность**, задаёт вопросы, касающиеся близких и далёких предметов и явлений, интересуется причинно-следственными связями (как?

почему? зачем?), пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен *наблюдать, экспериментировать*. Обладает начальными знаниями о себе, о предметном, природном, социальном и культурном мире, в котором он живёт. Знаком с книжной культурой, с детской литературой, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п., у ребёнка складываются предпосылки грамотности. Ребёнок *способен к принятию собственных решений*, опираясь на свои знания и умения в различных сферах действительности.

7. Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

8. В случае если Программа не охватывает старший дошкольный возраст, то данные Требования должны рассматриваться как долгосрочные ориентиры, а непосредственные целевые ориентиры освоения Программы воспитанниками – как создающие предпосылки для их реализации.

9. Освоение основной образовательной программы не сопровождается проведением промежуточных и итоговой аттестаций воспитанников.

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.)

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)	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

Бег на 90 м (с)	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
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	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)	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	11П-129	104-116	88-103	87 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)	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)	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)	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)	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

Подготовка к полднику, полдник	15.50. - 16.05.
Организованная образовательная деятельность или совместная деятельность	16.05. – 16.35.
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка	16.35. – 18.50.
возвращение с прогулки,	18.50. – 19.00.
Игры, уход детей домой	

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, закаливающие 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 ДОУ:

- 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.

3.1.2.Расписание физкультурных занятий

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда (сад на улице)	Четверг	Пятница
№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 лазанье	1
	Равновесие	1
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5
период	тематика	Кол-во часов в месяц
октябрь	ОРУ с предметами	2
	Ходьба	2
	Бег	0.5
	Прыжки	0.5
	Катание, бросание, ловля	-
	Ползание и лазанье	0.5
	Равновесие	0.5
	Спортивные упражнения	1
	Построение, перестроение	0.5
	Игровые упражнения	0.5
период	тематика	Кол-во часов в месяц
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
период	тематика	Кол-во часов в месяц
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
период	тематика	Кол-во часов в месяц
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
период	тематика	Кол-во часов в месяц
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
период	тематика	Кол-во часов в месяц
март	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	-
	Игровые упражнения	-
период	тематика	Кол-во часов в месяц
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
период	тематика	Кол-во часов в месяц
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)
Подготовительная группа от 6 до 7 лет	30 минут	90 минут	360 минут	3240 минут

3.1.4.Режим двигательной активности

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность
Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого		
1. Утренняя гимнастика	08.00 (группа, улица)	12 – 15 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. Корригирующая 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	30 мин.
2. Музыкальное занятие	С 9.00	30 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.

3.1.5. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№ 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 ✓ Мытье ног в летний период ✓ Экспериментирование с водой (местное закаливание рук) ✓ Сон без маек		Все группы	Воспитатели на группах	МПС
			По индивидуальному плану	Воспитатели на группах	
			Все группы		

	✓ Дыхательная гимнастика ✓ Пальчиковая гимнастика ✓ Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки ✓ Гимнастика для глаз ✓ Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы ✓ Гимнастический комплекс для развития артикуляции	Все группы	Воспитатели на группах; инструктор по физической культуре	
	6. Организация питания	Разработка меню (с 12-ти часовым пребыванием)	Ст. медсестра, врач	МПС

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

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

Программный материал

1. Гимнастика.

1. Построение, перестроения: в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

2. Ходьба: обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе и полуприседе, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», врассыпную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

3. Бег: обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5х10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

4. ОРУ:

а) д л я р у к (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук;

б) д л я н о г д л я н о г (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) д л я т у л о в и щ а (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

5. ОВД:

а) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) п о л з а н и е, л а з а н и е: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, сплезание по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с

нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) **равнотелесие**: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру

«по-медвежьи», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

II. Игры.

Подвижные: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого называли, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

Спортивные: 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, знать 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона); 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры; 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота); 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении); 5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

III. Спортивные упражнения (СУ). Катание на санках (поднимать во время спуска предмет, выполнять игровые упражнения в эстафетах с санками); скольжение по ледяным дорожкам (с разбега присев, стоя на одной ноге, с поворотом), ходьба на лыжах (идти скользящим шагом, проходить расстояние 600 м в среднем темпе, выполнять повороты в движении, подниматься на гору и спускаться с нее, участвовать в играх); катание на коньках.

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		+	+						+	+	+		+	+	+				+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+		+		+	+
Метание	+			+	+	+	+	+		+	+	+		+		+		+		+				+	+	+	+		+			+	+	+	+	+	+
Лазание	+		+		+		+			+			+		+	+	+					+	+		+		+	+			+				+		+

		враспынную с нахождением своего места в колонне	темпа, с высоким подниманием коленей		(3)		(П)	(О)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»	«Караси и щука»

ОКТАБРЬ

I. Традиционная структура занятия	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малыми обручами	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске(П)	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
						(О)	(С)		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятие с элементами аэробики	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастически м шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегает по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку вперед и назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастическо й лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	«Пустое место»
III. Традиционная	Повороты на месте направо,	Ходьба широкими	Обычный бег, бег	С малыми обручами	Ходьба по гимнастическому	Прыжки вверх из глубокого	Стоя в двух колоннах, дети	Ползание на четвереньках,	Элементы городков

структура занятия	налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	«змейкой», по сигналу – смена направления движения		буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед(О)	приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)	один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	«Попади – сбей кеглю»
-------------------	--	---	--	--	---	--	--	---	-----------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач»

НОЯБРЬ

I. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками (П)	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (С)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте (О)	Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)
-----------------------------------	---	---	--	-----------	--	--	--	--	---

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

II. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентами	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (О)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Ведение мяча одной рукой в движении (П)	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя при-седания на середине бума, руки вперед(3)	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгунчики-воробушки»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕКАБРЬ									
I. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)

			по сигналу		(С)		(О)	(П)	
II. «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка)	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (О)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега(С)	Работа с мячом одной рукой в движении (П)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бум, руки вперед (3)	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгунчики-воробушки»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»
ЯНВАРЬ									
I. Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (О)	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них (3)	«Попади в обруч»	Ползание по-пласту-нски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П)	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)
II. Занятия с элементами	Расчет на 1-й, 2-й,	Ходьба с ритмичным	Чередование обычного	Аэробика	Ходьба по гимнастическому	Прыжки в длину с места (не менее	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной	Игра на внимание

аэробики	3-й; перестроение по расчету	притопыванием , двигаясь в колонне и по кругу	бега с бегом, высоко поднимая колени		буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	100 см) (С)		лестнице чередующимся шагом (О)	«Сумей изобразить спортсмена»
----------	------------------------------------	--	---	--	---	--------------------	--	--	-------------------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, за- хлестывая голень на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие (П)	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (О)	Ползание по- пласту-нски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)	«Попрыгунч ики- воробушки»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега враспынную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				

ФЕВРАЛЬ

I. Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастичес- кими палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку (3)	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) (О)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (П)	Лазание по гимнастическо- й стенке с пролета на пролет	Игра «Перелет птиц»
--	--	---	--	--------------------------------------	---	--	---	--	---------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятия с элементами	Перестроение из одного круга	Ходьба с ритмичными	Бег, выбрасывая	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание	Прыжки через короткую	Метание малого мяча в	Подлезание под дугу в	Эстафета – бег со

аэробики	в два	хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастически м шагом с носки	прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом		согнувшись, стойка, соскок (О)	скакалку (П)	вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	группировке (40– 50 см)	скакалкой
III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастичес- кими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу (С)	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах (3)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (П)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) (О)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно (О)	Игра-упра- жнение «Достань флажок» – лазание по гимнастическо- й стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МАРТ									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельн о строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	С бадминтонн- ыми ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно но-гу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую (О)	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой	«Удержи волан на ракетке»

								(3)	
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г) (С)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку(О)	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом (П)	«Второй лишний»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хло-пок под но-гой, соскок на мягкое покрытие (П)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) (О)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира (3)	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом	«Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С бадминтонными ракетками	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				
АПРЕЛЬ									
I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны,	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный

		сигналу – остановка (лечь на пол)			мешочками на голове; по команде одновременно присесть,			соединить, поднять вверх	мяч на ракетке до ориентира
--	--	---	--	--	--	--	--	-----------------------------	-----------------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)	(П)			
II. Занятия с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастически м шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие (O)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м (C)	Из виса на гимнастическо й лестнице поднять ноги и держат угол (П)	«Коршун и наседка»
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие (3)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (O)	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой (O)	Из виса на гимнастическо й лестнице поднять ноги и держат угол (C)	«Догони свою пару»

1	2	3	4		6	7	8		
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах,	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх,	Бег с преодолением препятствий (скамейка –	Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»		Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в	Из виса на гимнастическо й лестнице поднять ноги и	«Ловишка, бери ленту»	

игровых заданиях		в стороны; по пенькам	прыжки; бум – бег на носках)			движении»	держат угол	
МАЙ								
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку 			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (З)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м (О)	Лазание по канату в три приема (П)	«Охотники и звери»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами (О)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»

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

Сентябрь	День Знаний
Октябрь	Осеннее путешествие
Ноябрь	Как вернуть улыбку маме
Декабрь	
Январь	День Спасибо
Февраль	«Олимпиада»
Март	Спасение Василисы Прекрасной
Апрель	Папа, мама, я-спортивная семья
Май	Здравствуй, лето

План мероприятий «Дня здоровья»

Подготовительная группа:

Зарядка с участием сотрудников и родителей.

Беседа о здоровом образе жизни – разработка правил.

Рассматривание альбомов и иллюстраций – занятия коррекционной гимнастикой.

Беседа о воде «Кто, что живет в воде, значение воды в жизни человека».

Спортивные состязания с детьми старшей группы.

Вторая половина дня – показ кукольного театра «Зайчишка простудился».

Мероприятия с родителями:

1. Пятиминутка здоровья в ясельных группах.
2. Участие родителей в спортивных мероприятиях.
3. 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. 3.Разработать таблицы для обработки результатов диагностики.	1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год. 2.Подготовить рекомендации по содержанию 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, дополнив 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 период. 2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.	1. Педсовет по результатам диагностики. 2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.
Ежемесячно	1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей. 2. Составлять перспективно-календарный план.	1. Провести индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений. 2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого. 3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.

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 ДООУ 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 ДОУ 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.) - Вечерняя 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) - 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, подъем последними)
1.5	Воздушные ванны	- В группе (перед и после сна)	- Здоровые дети могут одеваться и раздеваться во время подъёма и укладывания при постепенном снижении

		- На улице (во время прогулок, утренней гимнастики)	температуры воздуха с 20-21гр.до16-18гр. - См. методичку
1.6	Проветривание помещения	- Группа (ежедневно)	- Сквозное проветривание помещения в отсутствии 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, тазах (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	- На утренней прогулке с 9	- Требуется спец. методика (см. приложение)

	ванны	до 11ч. - Продолжительность см. в приложении.	- 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 физкультурно – 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				
	- 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 - 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	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			
			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, закаливать 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 рефлексия (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

Старший возраст

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)	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. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: Ходьба по снаряду «Змейка» на площадке, Прыжки через короткую скакалку. Метание мешочков в горизонтальную цель.	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. Вводная часть: ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Перестроение в две колонны. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: Прыжки в длину с места. Метание мешочков	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. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: Перебрасывание мячей друг другу от груди и ловля мяча двумя руками. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина — 15 см), руки	Вариант № 1: Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, с выполнением задний по сигналу; бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку 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.

		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» <i>Досуг см. приложение</i>	(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» <i>Досуг см. приложение</i>	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» <i>Досуг см. приложение</i>	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» <i>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.

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 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)	Занятие № 1: 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> <u>См. картотеку</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу способом снизу. ПИ: «Пожарные на учении» Заключительная часть: Дыхательное упражнение	Занятие № 1: 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: Ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> 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.	Занятие № 1: 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 носку. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение 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 носку. Прыжки между набивными мячами. ПИ: «Мышеловка». Заключительная часть: Дыхательное	Занятие № 1: 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

		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, кусты» «Попади в воротаки» Занятие № 3: «Путешествие в лес» Досуг см. приложение	ПИ: «Караси и щука» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Медведи и пчелы» «Добрый жук» «Паутинка» (эстафета) «Кружись не упади» «Сбей кеглю» Занятие № 3: «На лесной поляне» Досуг см. приложение	упражнение «Удочка», «Стой» (стр.290), «Ловишка с мячом» Занятие № 2 (игровое): «Солнце и тучка» (соревнование) «Солнце, ветер, туча, дождь» «Заря – Заряница» «Попади в воротаки» Занятие № 3: «День солнца» Досуг см. приложение	скакалку. ПИ: «Ловишки» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Сбей кеглю» «Принеси такое же» «Одуванчик» «Поможем Маше» Занятие № 3: «В мире лекарственных растений» 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.

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)	Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму; повторить прыжки через бруски. Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами. <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. ПИ: «Хитрая лиса», Заключительная часть:	Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять пролезании в обруч правы и левым боком. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде - ходьба и бег врассыпную. <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. ПИ: «Гуси - лебеди» Заключительная часть: Дыхательное упражнение	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. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную. <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. ПИ: «Займи свое место» Заключительная часть: Дыхательное упражнение	Занятие № 1: Цель: Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках. 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. <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 Занятие № 2 (игровое): «Собери букет», «К названному цветку – лети»», «Цветы - деревья» (эстафета с заменой) «Бадминтон» Занятие № 3: «Васильковый день» Досуг см. приложение	Занятие № 2 (игровое): «У всех своя зарядка», «В зоологическом саду», «Пингвины с мячом» «Замри» «Бадминтон» Занятие № 3: «Зоопарк» Досуг см. приложение	Занятие № 2 (игровое): «Солнце и тучка» (соревнование) «Солнце, ветер, туча, дождь» «Заря – Заряница» «Бадминтон» Занятие № 3: «У солнышка в гостях» Досуг см. приложение	Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Пожарные на учении», «Кто быстрее добежит до 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.

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 6 до 7 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.

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 подготовительной группы на учебный год по месяцам.

Сентябрь

1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу;
- 2.Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре;
- 3.Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре;
- 4.Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы.
- 5.Повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.

Октябрь

1. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением напыления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения;
2. Упражнять в сохранении равновесия;
- 3.В подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в пере ползании на четвереньках с дополнительным заданием;
- 4.Развивать координацию движений;
- 5.Разучить прыжки вверх из глубокого приседания.

Ноябрь

- 1.Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, змейкой, между предметами;
- 2.Разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенки;

3. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине.

Декабрь

1. Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны две три;
2. Развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры;
3. Упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет;
4. Следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.

Январь

1. Разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие;
2. Закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье;
3. Развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением задач по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги;
4. Повторять упражнения на равновесие на гимнастической стенке, через короткую скакалку.

Февраль

1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебрасывании мяча друг другу;
2. Закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках;
3. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.

Март

1. Закрепить навыки ходьбы и бега чередовании, перестроение в колонны по 3,4, лазание по гимнастической стенке;
2. Упражнять в сохранении равновесия. В энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой;
3. Развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность и точность попадания в метании;
4. Обучать вращению обручей на поясе.

Апрель

1. Учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении;
2. Закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность;
3. Повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие;
4. Совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.

Май

1. Разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100м;
2. Упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность;
3. Повторить прыжки через скакалку, ведения мяча.

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.