

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №48 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета ГБДОУ №48
«22» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ №48
Сидельникова Е.С.

Приказ № 144-О
от «22» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
для детей от 3-4 лет**

Разработали:
инструктор по ФК
Баркалова А.В.,
Александрова Г.Н.

Содержание

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	4
1.1.2. Принципы и подходы реализации программы	6
1.1.3.Краткая психолого-педагогическая особенность психофизического развития детей(3-4лет)	7
1.1.4.Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики	9
1.2.Планируемые результаты освоения программ	10
1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО	10
1.3.1.Педагогическая диагностика	10
1.3.2. Основные подходы диагностики достижений ребенка	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	12
2.1.2.Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» «Здоровье»	14
2.1.3.Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» (приоритетное направление ДОУ)	15
2.2.Основные задачи и содержание работы по направлению «Физическое развитие» с детьми от 3 до 4 лет	15
2.3.Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» (от 3-4 лет)	19
2.4. Интеграция образовательной деятельности	29
2.5.Формы, методы и средства физического развития	30
2.6.Особенности программы с здоровьесберегающими технологиями (Тренажерно-информационная система «ТИСА»)(средства, методы, комплексность обучения)	32
2.7.Взаимодействие взрослых с детьми	34
2.8.Взаимодействие с родителями воспитанников	35
2.9.Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом	36
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	38
3.1. Развивающая предметно-пространственная среда	38
3.1.1. Особенности организации развивающей среды	39
3.1.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	40
3.2. Режим двигательной активности	41
3.2.1.Система физкультурно-оздоровительной работы	41
3.2.2.Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №48	44
3.2.3.Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 2-7 лет	46
3.3.Реализация методической темы	47
3.3.1.Программно-методическое обеспечение	47
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	49
4.1. Пояснительная записка	49
4.1.1.Использование инновационных технологий в ДОУ №48 на занятиях по физической культуре по оздоровлению детей	49
4.1.2.Принципы и подходы к реализации программы	50
4.1.3.Планируемые результаты освоения Программы	51
- Приложение №1. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы	
- Приложение №2. Спортивные праздники и досуги	
-Приложения №3. Анкета для родителей «Забота о здоровье ребёнка»	
-Приложение №4. План работы по взаимодействию с родителями	
- Приложение №5. Перспективное планирование консультаций с педагогами ДОУ	
Приложение №6. Перспективное планирование консультаций с медицинским персоналом ДОУ	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей 3-4 лет разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ д/с №48 Фрунзенского района СПб, в соответствии с ведением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с часто длительно болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья.

Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий - Тренажерно-информационная система «ТИСА» (которая оснащена в физкультурном зале), апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно - профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и профилактических занятий на фоне общей программы по физической культуре.

ГБДОУ №48 осуществляет физкультурно-оздоровительную работу на основании образовательной программы дошкольного образования, разработанной на основе примерной программы «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. Вся программа ведется на русском языке.

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Высокая активность для маленького ребенка является одним из главных источников познания окружающего мира. Программа воспитания в детском саду предусматривает физическое, умственное, нравственно-трудовое и эстетическое воспитание детей от 1,5 до 7 лет в соответствии с их возрастными, индивидуальными психофизиологическими особенностями. В это время происходит становление основных движений. Программа физического воспитания является неотъемлемой частью общей программы воспитания в детском саду.

Программа составлена с учетом важнейших принципов воспитательно-образовательной работы в детском саду – органическое сочетание воспитания и обучения, реализации воспитания детей в процессе активной деятельности в целях всестороннего и гармонического развития. Она направлена на поэтапное достижение физического совершенства детей, их оздоровление и профилактики различных заболеваний, свойственного каждому возрастному периоду.

В дошкольном возрасте необходимо формировать физические качества. Первостепенное значение при этом имеет воспитание ловкости и связанных с ней способностей: точности, ритмичности и согласованности отдельных движений, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения согласовывать свои действия с изменением обстановки.

Воспитание быстроты у дошкольников осуществляется на основе элементарных движений (бег, ходьба, подвижные игры) путем повышения скорости, ускорений и быстроты двигательной реакции.

Воспитание силы и гибкости идет за счет укрепления ОДА, формирования правильной осанки с использованием упражнений и игр в статических и динамических режимах.

Задачи по воспитанию выносливости определяются в зависимости от возрастного созревания вегетативных функций, определяющих работоспособность организма ребенка, при этом широко используются естественные навыки и умения в форме физических упражнений и игр.

Для того чтобы улучшить и совершенствовать процесс физического развития, укрепления и оздоровления детей, в ДОУ применяется спортивно-оздоровительная технология «ТИСА».

Нормативно-правовое обеспечение

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155;

С использованием следующих нормативов:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Федеративный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Краткая характеристика контингента воспитанников

При составлении Программы учитывались следующие характеристики: вид ДОУ, количество и виды групп, режим функционирования, контингент воспитанников, основные направления деятельности ДОУ по Уставу, а также лучшие педагогические традиции и достижения дошкольного учреждения.

Всего в ГБДОУ № 48 12 групп:

- Группа детей раннего возраста (1,5-2 г.) - 1;
- Группы детей младшего дошкольного возраста №1 (2-3 г.) - 3;
- Группы детей младшего дошкольного возраста №2 (3-4 г.) - 1;
- Группы детей среднего дошкольного возраста (4-5 л.) - 2;
- Группы детей старшего дошкольного возраста (5-6 л.) - 3;
- Группы детей подготовительного дошкольного возраста (6-7 л.) - 2.

Из общего числа воспитанников по состоянию здоровья условно можно выделить следующие категории:

- дети, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья (II группа здоровья) и занимающиеся по основной физкультурной группе без ограничений;
- дети, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья (III группа здоровья) и занимающиеся по основной физкультурной группе без ограничений.

1.1.1. Цели и задачи

Главные цели - это физическое совершенствование, всестороннее и гармоничное развитие, укрепление здоровья, предупреждение и коррекция заболеваний.

Программа направлена на поэтапное достижение физического совершенства детей, свойственного каждому возрастному периоду, достижение полноценного физического развития и их оздоровления.

Основными задачами физического воспитания детей дошкольного возраста, я выделяю такие, как:

- охрана, укрепление здоровья и закаливание организма, достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазания, бросание, ловля и метания, движений рук, ног, туловища, головы, построений и перестроений);
- формирование широкого круга игровых действий;
- развитие двигательных качеств: ловли, координационные способности, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, умение сохранять равновесие;
- содействовать формированию правильной осанке и предупреждение плоскостопия, предупреждение травматизма.
- расширять адаптационные способности дошкольников, содействовать развитию их креативности и коммуникативности, способствовать целостному развитию личности ребенка;
- воспитывать основные психофизические качества личности на базе общей физической подготовки;
- формировать интерес к физической культуре и спорту, создавая коммуникативно-ориентированную среду физкультурного образования.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Оздоровительные задачи:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удержание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц. Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) - являются физические упражнения.

2. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

3. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

Решению задач физического воспитания способствует целесообразный режим. Основу его составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах. Программой по физической культуре предусмотрены формы работы, из которых складывается повседневный двигательный режим в каждой возрастной группе.

Важно обеспечить рациональную двигательную активность детей на протяжении всего дня путем создания соответствующей обстановки, применения подвижных игр и физических упражнений, побуждающих детей к двигательной активности.

Главное содержание физического воспитания составляют упражнения, разнообразные виды двигательных действий и подвижные игры, которые дети должны овладеть и в которых должны систематически упражняться это:

- основные упражнения с использованием Тренажерно-информационной системой «ТИСА» (ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля и метания, ползание и лазание);
- общеразвивающие упражнения с использованием Тренажерно-информационной системой «ТИСА» (ОРУ) для рук, ног и туловища (без предметов с предметами);
- построение и перестроения;
- подвижные игры с использованием Тренажерно-информационной системой «ТИСА»;
- специальные упражнения с использованием Тренажерно-информационной системой «ТИСА»: для развития двигательных качеств, формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия, предотвращения травматизма, тренировки функций равновесия, вестибулярного аппарата, улучшения ориентации в пространстве и концентрации внимания, укрепление мышц живота и поясницы;
- массаж и релаксация с использованием Тренажерно-информационной системой «ТИСА».

Специальные упражнения на Тренажерно-информационной системе «ТИСА»

- - профилактика плоскостопия и нарушения осанки;
- - тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата;
- - направленная регуляция мышечного тонуса;
- - укрепление мышц спины и живота;
- - укрепление опорно-двигательного аппарата;
- - предотвращение травматизма детей.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает

качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослого человека.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.3. Психолого-педагогические особенности психофизического развития детей дошкольного возраста

Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 4 лет

У ребенка с 1,5 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам.

Основной особенностью младшего дошкольного возраста является высокая скорость психического и физического развития ребенка. Потихоньку выходя за пределы семейного круга общения, ребенок начинает понимать, что взрослый – это не только член семьи, но и носитель определенных общественных функций. Ребенок начинает подражать взрослым. Он постоянно говорит: «Я сам!» Потребность выполнять такие же функции, что и взрослые, реализуются через развитие игры.

В возрасте 3-4 лет игра становится ведущим видом деятельности. Продолжительность ее небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и довольно простыми сюжетами. В игре дети стараются подчинять свое поведение выбранной роли.

Совместные игры в этом возрасте постепенно вытесняют игры «рядом». Возрастает интерес к общению со сверстниками. Соответственно, появляются новые возможности в воспитании у детей этого возраста эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, приветливому отношению к окружающим.

В этом возрасте действия ребенка становятся целенаправленными. Он начинает действовать в соответствии с намеченной целью, однако быстро отвлекается и оставляет одно дело ради другого, поскольку внимание еще до конца не сформировалось.

В младшем дошкольном возрасте у ребенка очень сильна потребность в общении с взрослыми. Его любознательность резко возрастает, и взрослые становятся главным источником информации об окружающем мире. Ребенка начинают интересовать загадки, истории, сказки. В то же время, у него еще велика потребность в ласке, внимании взрослого. Ребенку необходим психологический комфорт, чувство защищенности, чтобы продвигаться в изучении мира.

Преобладающей формой мышления в данном возрасте становится наглядно-образное. Ребенок начинает не только объединять предметы по внешнему сходству (величина, форма, цвет), но и усваивать принятые в обществе представления о группах предметов (одежда, посуда, мебель). В играх, рисовании, конструировании ребенок знакомится со свойствами предметов, развивает свое восприятие и мышление.

Теперь ребенку уже интересен не только сам предмет, но и то, что у него внутри, каким образом он работает. Именно поэтому предмет разбирается на составные части и исследуется. Конструкторы и пазлы приобретают особое значение, и нередко становятся самой важной и нужной игрушкой.

В младшем дошкольном возрасте происходят глобальные изменения в развитии речи: существенно увеличивается словарный запас, появляются пока еще элементарные, но уже развернутые суждения об окружающих ребенка предметах и явлениях.

В этом возрасте усваиваются самые простые нормы и правила поведения. Ребенок начинает понимать и принимать «можно», «нельзя», «нужно». Он овладевает основными навыками самообслуживания: умывание, одевание-раздевание, самостоятельный прием пищи, опправление естественных нужд.

Все перечисленные изменения в сознании и развитии ребенка диктуют изменения в его обучении. Теперь взрослый может в игровой форме организовать детей, предложить им самостоятельное выполнение определенных заданий под его контролем.

Основные задачи развития в младшем возрасте 3-4 года:

1. Развитие физических навыков детей, побуждение их к активной двигательной деятельности.
2. Формирование основных навыков самообслуживания, включая личную гигиену, правила поведения за столом и пр.
3. Развитие познавательных навыков ребенка.
4. Постоянное расширение детского кругозора.
5. Формирование навыков общения с окружающими, воспитание доброго, позитивного отношения к ним.
6. Обучение детей совместным действиям.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

В каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- детям младшего возраста занятия(упражнения) должны доставлять положительный психический настрой, основная задача научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.

Учитывая психофизические особенности развития детей, в работе используются разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

1.1.4. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики

Дошкольное учреждение ГБДОУ №48 функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении.

Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом общеобразовательной программы дошкольного образования ГБДОУ №48.

Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема, иные – 40% составляют часть программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном учреждении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду;

- содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»;

- планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

- закаливающие мероприятия;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия;

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты (Целевые ориентиры):

- Повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений
- Снижение детской заболеваемости;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Профилактика различных заболеваний.

К концу года дети младшей группы достигают умениями и навыками:

Ходьба и бег. Ходить и бегать в прямом направлении, по кругу, врассыпную, между двумя шнурами (линиями), в колонне по одному, с остановкой по сигналу; ходить по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с изменением направления, кружиться в медленном темпе с предметом в руках; ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке.

Метание, бросание. Метать мяч правой и левой рукой; катать мяч 2-мя руками стоя, метать набивные мешочки правой и левой рукой; бросать мяч через шнур (натянутый на уровне груди ребёнка); метать предметы в горизонтальную цель 2-мя руками (разными способами); прокатывать мяч одной рукой.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени; по доске; подлезать под дугу, воротца; ползать по наклонной доске; лазать по лестнице вверх- вниз; ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.

Перестроения. Построение в два круга с переходом в один круг, построение в три колонки, построение в две шеренги, построение в три круга, построение в колонну с поворотом.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО

В соответствии с ФГОС ДО, 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. Педагогическая диагностика является основой для изучения результатов реализации образовательной программы «Физическая культура».

1.3.1. Педагогическая диагностика

- Педагогическая диагностика данной программы преимущественно направлена:
 - на изучение ребенка дошкольного возраста для познания его индивидуальности и оценки его физического развития как субъекта познания, общения и деятельности;
 - на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного развития, предвидение его поведения в будущем при организации двигательной деятельности;
 - на оценку эффективности образовательной деятельности инструктора по физической культуре
- Педагогическая диагностика проводится инструктором по физической культуре во всех возрастных группах ГБДОУ № 48 два раза в год – октябрь / май.

1.3.2. Основные подходы диагностики достижений ребенка

Основные задачи диагностики:

1. Изучить двигательные умения и физические качества ребенка.
2. Определить личностные и поведенческие проявления ребенка в двигательной деятельности.
3. Выяснить предпочтения, склонности ребенка, особенности взаимодействия ребенка со сверстниками в двигательной деятельности.

В ходе проведения педагогической диагностики используются следующие формы:

- Мониторинг освоения воспитанниками основной образовательной программы.
- Наблюдения за двигательной деятельностью ребенка в условиях физкультурного зала, спортивной площадки с целью изучения интереса, самостоятельности, проявления

творчества по модифицированной методике «Мониторинг в детском саду»(см.Приложение №1);

- Диагностические задания для изучения двигательных умений, разработанные самостоятельно для детей от 2 до 7 лет.(см.Приложение №1)

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением «Физическая развитие»

Второй год жизни	Третий год жизни	Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
1.Содействовать развитию основных видов движений: учить ходить равномерными шагами в прямом направлении, сохраняя равновесие; формировать движения лазания и бросания. 2.Развивать мускулатуру пальцев. 3.Формировать навыки ориентирования в пространстве, выполнение некоторых движений и действий с другими детьми. 4.Упражнения в ходьбе и равновесии, в ползании и лазании, 5.Упражнения в	1.Содействовать формированию движений, обеспечивающих перемещение ребенка в пространстве, и умения сохранять устойчивое положение тела. 2.Содействовать формированию умения сохранять правильную осанку, укреплять стопу. 3.Создавать условия способствующие регуляции двигательной активности в самостоятельных играх детей. 4.Приучать действовать сообща, подражая воспитателю, согласовывая свои движения с действиями других детей.	1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. 3.Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и	1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений	1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению творчества в двигательной	1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; -закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль

бросании, катании(вперед, вниз, вдаль, в заданном направлении). 6.Воспитывать у детей стремление активно включаться в игровые упражнения и подвижные игры. 7. Приучать проявлять двигательную активность в самостоятельных играх, пользуясь предназначенными для этого предметами и игрушками. 8.Добиваться того, чтобы дети, участвуя в совместных двигательных действиях, испытывали чувство радости.	5.Научить придерживаться определенного направления при передвижении, менять направления и характер движения в соответствии с сигналом во время ходьбы и бега. 6.Привлекать детей к упражнениям в подпрыгивании на месте и к прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. 7.Проводить упражнения в ползании, лазании, в действиях с мячом(катать, ловить, бросать). 8.Приучать проявлять двигательную активность в самостоятельных играх, стремление активно включаться в игровые упражнения и подвижные игры.	перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя. 4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости. 5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.	оценивать движения сверстников и замечать их ошибки. 3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. 4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.	деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. 3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. 4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. 3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений. 4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
---	--	--	--	--	--

2.1.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области

«Физическая культура».

Психолого-педагогическая работа направлена на формирование культуры здоровья воспитанников и включает в себя формирование культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Основные задачи психолого-педагогической работы:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о ЗОЖ.

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

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Организованная образовательная деятельность:

Физкультурные занятия с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА» (игровые, сюжетные, тематические, с одним видом физических упражнений, комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений).

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

Физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Вовремя сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время — до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплomu песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

2.1.3.Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» (приоритетное направление ДОУ)

Цель: Организация мероприятий с детьми познавательного, оздоровительного и развивающего характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Снижение частоты заболеваемости каждого ребёнка;
- Повышение уровня физического развития;
- Взаимодействие с семьями для полноценного развития детей;
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и оздоровления детей.

Структура оздоровления включает в себя следующие мероприятия:

Закаленные дети болеют реже. Закаливание должно быть регулярным, постепенным и систематичным. При заболевании ребенка курс закаливающих процедур прерывается, а после выздоровления начинается сначала (без учета ранее проведенных процедур).

2.2.Основные задачи и содержание работы по направлению «Физическое развитие» с детьми от 3 до 4 лет.

Младшая группа

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическая культура»

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. -При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни детей.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнения

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Специальные упражнения с Тренажерно-информационной системой «ТИСА»

- профилактика плоскостопия и нарушения осанки;
- тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата;
- направленная регуляция мышечного тонуса;
- укрепление мышц спины и живота;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- предотвращение травматизма детей.

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»,

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Перенеси предмет» и т.д.

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки» и т.д.

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!» и т.д.

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек» и т.д.

На ориентирование в пространстве. - «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Младшая группа

(3-4 года)

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Сентябрь 1 неделя <i>Тема:</i> <i>«Здравствуй</i> <i>детский сад!</i> <i>Наша группа»</i>	1.Построение стайкой за воспитателем. м. (Обучение)	1.Ходьба стайкой за воспитателем. <u>Игра:</u> «Цыплятки»	1.Бег за воспитателем. <u>Игра:</u> «Листочки».	1.Ходьба по прямой дорожке.	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах.	1.Ползание на четвереньках до отметки.	1.Катание мяча одной и двумя руками воспитателю, сидя. (Обучение)
2 неделя <i>Тема:</i> <i>«Мальчики и девочки»</i>	1.Построение стайкой за воспитателем. м. (Повторение)	1.Ходьба врассыпную по залу.	1.Бег стайкой за воспитателем. Игра: «Птички полетели»	1.Ходьба по прямой дорожке с огранич. линиями(S=20-30 см. L=5м).	1.Подпрыгивание с продвижением вперед. <u>Игра:</u> «Зайчики».	1.Ползание на четвереньках до отметки по сигналу. <u>Игра:</u> «Паучок».	1.Катание мяча одной и двумя руками воспитателю, сидя, стоя. (Закрепление)
3 неделя <i>Тема:</i> «Мой любимый детский сад!»	1.Построение врассыпную. м. (Обучение)	1.Ходьба парами. (Обучение)	1.Бег в разных направлениях. <u>Игра:</u> «Самолёты»	1.ходьба по доске положенной на пол. <u>Игра:</u> «Идём по дорожке».	1.Подпрыгивание вверх на двух ногах. <u>Игра:</u> «Кто выше».	1.Ползание на четвереньках в разных направлениях 2.Подлезание через палку. <u>Игра:</u> «Паучок, кто быстрее».	1.Катание мяча двумя руками друг другу сидя. (Обучение)
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Бабушкин двор»</i>	1.Построение врассыпную.	1.Ходьба по кругу взявшись за руки. <u>Игра:</u> «Солнышко»	1.Бег с заданиями: убежать от воспитателя.	3.Перешагивание через препятствие(гимнастическое палки 3 шт.)	1.Подпрыгивание на двух ногах(ноги вместе, ноги врозь). <u>Игра:</u> «Регулировщик»	1.Ползание на четвереньках в разных направлениях по сигналу до обусловленного места.	1.Катание мяча двумя руками сидя(закрепление), стоя. <u>Игра:</u> «Поймай мяч».

Младшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Октябрь 1 неделя Тема: «Фрукты»	1.Построение стайкой за воспитателем. (Повторение)	1.Ходьба стайкой за воспитателем. <u>Игра:</u> «Цыплятки»	1.Бег стайкой за воспитателем. <u>Игра:</u> «Птички».	1.Ходьба по прямой дорожке с огранич. линиями(S=20-30 см. L=3м).	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах. <u>Игра:</u> «Пружинки»	1.Ползание на четвереньках в разных направлениях	1.Катание мяча одной и двумя руками воспитателю, сидя.
2 неделя Тема: «Овощи»	1.Построение врассыпную. (Повторение)	1.Ходьба врассыпную по залу.	1.Бег стайкой за воспитателем. 2.Бег в разных направлениях. <u>Игра:</u> «Самолёты»	1.Ходьба по прямой дорожке с огранич. линиями(S=20-30 см. L=5м).	1.Подпрыгивание с продвижением вперед. <u>Игра:</u> «Зайчики».	1.Ползание на четвереньках в разных направлениях. 2.Подлезание через палку. <u>Игра:</u> «Паучок».	1.Катание мяча одной и двумя руками воспитателю, сидя(закрепление), стоя.
3 неделя Тема: «Ягоды и грибы»	1.Построение парами.	1.Ходьба парами.	1.Бег с заданиями: убегать от воспитателя.	1.ходьба по доске положенной на пол. <u>Игра:</u> «Идём по дорожке».	1.Подпрыгивание вверх на двух ногах. <u>Игра:</u> «Кто выше».	1.Ползание на четвереньках вперед L=5м. <u>Игра:</u> «Паучок, кто быстрее».	1.Катание мяча двумя руками друг другу сидя.
4 неделя Тема: «Осенняя одежда, обувь, головные уборы»	1.Построение в колонну по одному.	1.Ходьба по кругу взявшись за руки. <u>Игра:</u> «Цветочек»	1.Бег в разных направлениях по сигналу воспитателя.	3.Перешагивание через препятствие (h=10- 15см) <u>Игра:</u> «Шире шаг»	1.Подпрыгивание на двух ногах(ноги вместе, ноги врозь). <u>Игра:</u> «Регулировщик»	1.Ползание на четвереньках в разных направлениях по сигналу до обусловленного места.	1.Катание мяча двумя руками сидя(закрепление), стоя. <u>Игра:</u> «Догони мяч».

Младшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Ноябрь 1 неделя <i>Тема: «Я и моя семья».</i>	1.Построение в две колонны.	1.Ходьба подгруппами за воспитателем. <u>Игра:</u> «Мышки»	1.Бег с заданиями: Догонять катящиеся предметы. <u>Игра:</u> «Непослушные шарики».	1.Ходьба по извилистой дорожке. <u>Игра:</u> «Мишка по лесу идёт».	1.Прыжки на месте влево, вправо. <u>Игра:</u> «Прыг-скок».	1.Подлезание через палку h=80см.	1.Бросание мяча вперёд двумя руками снизу. <u>Игра:</u> «Кто выше кинет».
2 неделя <i>Тема: «Домашние питомцы»</i>	1.Построение в три колонны.	1.Ходьба подгруппами и всей группой.	1.Бег подгруппами с заданиями: добежать до линии. <u>Игра:</u> «Добеги и вернись».	1.Ходьба обходя маленькие предметы.	1. Прыжки влево в право с продвижением вперед. <u>Игра:</u> «Зайчик собирает морковку».	1.Подлезание через палку h=80см. 2.Подлезание через палку h=60см	1.Бросание мяча двумя руками от груди. <u>Игра:</u> «Кто дальше».
3 неделя <i>Тема: «Мебель»</i>	1.Повороты на месте, направо, налево, кругом.	1.Ходьба парами.	1.Бег в медленном темпе 20 сек.	1. Ходьба обходя большие предметы. <u>Игра:</u> «Горы».	1.Прыжки через верёвку. <u>Игра:</u> «Змейка».	1.Подлезание через обруч(обучение).	1.Бросание мяча двумя руками сверху вниз в пол. <u>Игра:</u> «Попади в обруч»
4 неделя <i>Тема: «Посуда»</i>	1.Построение в круг. 2.Построение в два круга.	1.Ходьба по кругу взявшись за руки. <u>Игра:</u> «Цветочек»	1.Бег в медленном темпе 20 сек. 1.Бег со сменной направления по сигналу воспитателя 10 сек.	1.Ходьба в парах обходя предметы. <u>Игра:</u> «Белочки гуляют».	1.Прыжки через палку. <u>Игра:</u> «Весёлые бельчата».	1.Подлезание через обруч. <u>Игра:</u> «Паучок»(с подлезанием под обруч).	1.Бросание мяча в заданном направлении.

Младшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Декабрь 1 неделя Тема: «Здравствуй зима»	1.Построение в два круга с переходом в один круг.	1.Ходьба переходящая в бег и от бега к ходьбе. 2.Ходьба на носках.	1.Бег в медленном темпе 20 сек. 2.Лёгкий бег на носках, со сменной темпа бега. <u>Игра:</u> «Вертолёты» (со сменной направления)	1.Ходьба по шнуру. <u>Игра:</u> «Цирковой акробат»(с палкой).	1.Прыжок с места вперёд и назад. <u>Игра:</u> «Весёлая скакалка».	1.Подлезание под воротики. <u>Игра:</u> «Солдатики»(прополз ти и не задеть).	1.Бросание мяча в разных направлениях. <u>Игра:</u> «Кто попадет в обруч».
2 неделя Тема: « <i>Мы вырастим здоровыми</i> »	1.Построение из колонны в круг.	1.Ходьба на носках. 2.Ходьба на пятках. <u>Игра:</u> «Цапля и утята».	1.Бег на носках. 2.Бег с захлёстыванием голени назад.	1.Ходьба по извилистому шнуру. <u>Игра:</u> «Змейка».	1.Прыжок в длину с места(30-40см). <u>Игра:</u> «Допрыгни до линии».	1.Ползание на четвереньках через воротики.	1.Бросание мяча в обруч из-за головы(имитация кольца). <u>Игра:</u> «Попади в кольцо»(кольцо баскетбольное).
3 неделя Тема: «Зимние истории», «Зимние забавы»	1.Построение в круг, из круга в колонну.	1.Ходьба с широкими выпадами вперед. 2. Спиной вперёд.	1.Бег с высоким подниманием колен. 2.Бег подскоком. <u>Игра:</u> «Горячий камень»(бег через предметы).	1.Ходьба через предметы. <u>Игра:</u> «Не задень».	1.Прыжки вверх из глубокого приседа. <u>Игра:</u> «Дотронься до мяча».	1.Подлезание под 3 воротики(расстояние друг от друга 2м). <u>Игра:</u> «Кто быстрее пройдёт воротца».	1.Бросание мяча снизу в воротики. <u>Игра:</u> «Прокати и не задень».
4 неделя Тема: «Новогодний праздник»	1.Построение из двух колон в два круга.	1.Ходьба приставным шагом. 2.Ходьба приставным шагом с приседанием.	1.Бег на носках. 2.Бег подскоком. 3.Бег боковым галопом. <u>Игра:</u> «Лошадки».	1.Кружение в медленном темпе. <u>Игра:</u> «Листопад»	1.Прыжки из приседа продвигаясь вперёд. <u>Игра:</u> «Лягушки и гриб».	1.Ползание с помощью привязанного каната к шведской стенке на полу(обучение).	1.Бросание мешочка с песком в обруч на расстояние 1м-1,5м. <u>Игра:</u> «Попади в цель».

Младшая группа

Месяц/ Неделя/Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Январь 1 неделя <i>Тема:</i> <i>«Каникулярная неделя»</i>	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2 неделя <i>Тема:</i> <i>«Народная игрушка(матрешка)»</i>	1.Построение в колонну с поворотом.	1.Ходьба с вращением по сигналу. <u>Игра:</u> «Кружатся снежинки».	1.Бег с подлезанием под верёвку.	1.Ходьба с мешочком на голове 8м. <u>Игра:</u> «Удержи».	1.Прыжки с продвижением вперед(8м).	1.Ползание на четвереньках с маленьким мячом в руке.	1.Ловля шарика с помощью обруча.
3 неделя <i>Тема:</i> <i>«Народные промыслы», «Устное народное творчество»</i>	1.Построение в шеренгу с шагом вперёд, назад, обучение.	1.Ходьба с вращением с обручем.	1.Бег с приседаниями по сигналу, 30 сек.	1.Ходьба с мячом в руках по верёвке. <u>Игра:</u> «Не упади».	1.Прыжки вперёд. <u>Игра:</u> «Кто дальше прыгнет».	1.Ползание на четвереньках с мячом по заданию.	1.Бросание маленького мяча, через верёвку.
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Устное народное творчество»</i>	1.Построение в шеренгу с шагом вперёд, назад, закрепление.	1.Ходьба, парами взявшись за обруч.	1.Бег с прыжками вверх и хлопками, 30 сек. <u>Игра:</u> «Поймай бабочку».	1.Ходьба с обручем по верёвке.	1.Прыжки в обруч и из обруча.	<u>Эстафета:</u> «Кто быстрее»(проползание на четвереньках по мату и через воротики, по сигналу, две группы).	1.Бросание мяча до цели. <u>Игра:</u> «Кто дальше».

Младшая группа

Месяц/ Неделя/Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Февраль 1 неделя <i>Тема:</i> <i>«Животные леса зимой»</i>	_____	1.Ходьба спиной вперёд с предметами. <u>Игра:</u> «Не урони».	1.Бег боковым галопом по кругу.	1.Ходьба по извилистой дорожке с предметами.	1.Прыжки вверх на месте с хлопками. <u>Игра:</u> «Ловим бабочек».	1.Ползание с помощью привязанного каната к шведской стенке на полу(закрепление). <u>Игра:</u> «Спасатели».	1.Бросание колечек на кеглю. <u>Игра:</u> «Кто больше накинёт».
2 неделя <i>Тема:</i> <i>«Транспорт ПДД»</i>	Построение в две колонны.	1.Ходьба по кругу на носках. 2. Ходьба на носках спиной.	1.Бег с ускорением по кругу по сигналу. <u>Игра:</u> «Скоростные машинки».	1.Кружение в медленном темпе с предметами(мяч, обруч).	1.Прыжки вверх, передвигаясь с хлопками. <u>Игра:</u> «Ловим снежинки».	1.Ползание сидя на полу с сгибанием и разгибанием ног(обучение).	1.Бросание мяча по кегле. <u>Игра:</u> «Кто самый меткий».
3 неделя <i>Тема:</i> <i>«Путешествие в прошлое предметов»</i>	1.Равнение по ориентиру (шнур, канат, линия), обучение.	1.Ходьба на наружном своде стопы. 2.Ходьба на внутреннем своде стопы.	1.Бег с ускорением от одной линии к другой по сигналу.	1.Ходьба по канату с обручем.	1.Прыжки с продвижением вперед(6м). <u>Игра:</u> «Быстрый зайчик».	1. Ползание сидя на полу с сгибанием и разгибанием ног(повторение). <u>Игра:</u> «Гусеницы».	1.Прокатывание обруча(обучение).
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Папин праздник»</i>	1.Равнение по ориентиру. Закрепление.	1.Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	1.Бег с ускорением через верёвку.	1. Ходьба по скамейке. <u>Игра:</u> «Мостик».	1.Прыжки с предметами(мешочек с песком на ладонях). <u>Игра:</u> «Пронеси, не урони».	1.Перелезание через скамейку.	1.Прокатывание обруча(закрепление).

Младшая группа

Месяц/ Неделя/Тема	Строевые упражнения	Ходьба (Музыкальное сопровождение)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Март 1 неделя Тема: «Мамин праздник»	1.Построение в шеренгу с шагом вперёд, назад, повторение.	1.Ходьба на носках держась за канат. 2.Ходьба на пятках держась за канат.	1.Бег в рассыпную по сигналу. <u>Игра:</u> «Горошины».	1.Бег на ориентацию(встать закрыть глаза руками, по сигналу открыть, найти воспитателя и добежать до него). <u>Игра:</u> «Найди меня».	1.Прыжки на мат и с мата(обучение).	1.Позание по скамейке на четвереньках.	1.Бросание мяча снизу друг другу.
2 неделя Тема: «Весна пришла», «Весна в лесу»	1.Постороени е в колонну с переходом в шеренгу (обучение)	1.Ходьба с элементами танца. <u>Игра:</u> «Танцуем».	1.Бег с погремушками. 2.Бег с погремушками и приседанием (коснуться погремушкой пола) по сигналу.	1.Стойка на одной ноге в течении 10 сек. <u>Игра:</u> «Аист».	1.Прыжки со скамейки из стойки(обучение).	1.Ползание по скамейке сидя руки вперед.	1.Бросание мяча в кеглю (и.п.руки с мячом за головой). <u>Игра:</u> «Попади».
3 неделя Тема: «Неделя кукольного театра»	1.Построение в колонну с переходом в шеренгу (закрепление)	1.Ходьба с поворотами по сигналу. <u>Игра:</u> «Вьюга».	1.Бег парами 20 сек. 2.Бег парами со сменой направления по сигналу 10 сек.	1.Стойка на одной ноге на скамейке 5 сек. <u>Игра:</u> «Аист».	1.Прыжки со скамейки из стойки(закрепление).	1.Ползание по скамейке спиной вперёд. <u>Игра:</u> «Раки».	1.Бросание мяча в кеглю от груди. <u>Игра:</u> «Самый меткий».
4 неделя Тема: «Опасности вокруг нас»	1.Построение в шеренгу с переходом в построение в колонну.	1.Ходьба с элементами танца с предметами (погремушки). <u>Игра:</u> «Попади в ритм».	1.Бег колонной из 4 человек. <u>Игра:</u> «Вагончики».	1.Ходьба по канату с закрытыми глазами L=5 м. <u>Игра:</u> «Акробаты».	1.Прыжки через маленький мяч.	1.Ползание по скамейке лёжа на животе с переползанием на пол. <u>Игра:</u> «Разведчики».	1.Бросание мяча в кеглю (и.п. руки с мячом снизу).

Младшая группа

Месяц/ Неделя/Тема	Строевые упражнения	Ходьба (музыкальное сопровождение)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Апрель 1 неделя Тема: «Книжкина неделя»	1.Построение в шеренгу с переходом в построение в колонну (повторение).	1.Ходьба колонной из 6 человек.	1.Бег колонной из 6 человек. <u>Игра:</u> « Бегут солдаты».	1.Кржение с мячом в руках в разные стороны, по сигналу.	1.Прыжки вперед, назад через линию с мячом. <u>Игра:</u> «Не урони».	<u>Эстафетная дорожка:</u> Ползание по мату на четвереньках, через воротики, под скамейкой.	1.Бросание мяча двумя руками сверху вниз в пол в парах(обучение).
2 неделя Тема: «Космическо е путешестви е»	1.Построение в шеренгу из шеренги в круг(обучени е)	1.Ходьба шеренгой.	1.Бег шеренгой до отметки. <u>Эстафета:</u> «Кто самый быстрый».	1.Стойка на одной ноге с мячом в руках. <u>Игра:</u> «Кто дольше простоит».	1.Прыжки вперед, назад через гимнастическую палку.	1.Ползание по скамейке с помощью рук на животе.	1.Бросание мяча двумя руками сверху вниз в пол в парах (закрепление). <u>Игра:</u> «Попади в обруч»
3 неделя Тема: «Вода и её обитатели»	1.Построение в шеренгу из шеренги в круг(закрепле ние)	1.Ходьба с мячом.	1.Бег с мячом 20 сек. <u>Игра:</u> «Держи крепче».	1.Стойка с гимнастической палкой в руках, по сигналу смена ног. <u>Игра:</u> «Маленькие фигуристы».	1.Прыжки влево, вправо через гимнастическую палку с мячом. <u>Игра:</u> «Бельчата и орешек»	<u>Эстафетная дорожка:</u> перекаты по мату, перекат под скамейкой.	1.Бросание малого мяча в колечко на расстоянии 3м.
4 неделя Тема: «Наша Родина- Россия»	_____	1.Ходьба приставным шагом с мячом в руках.	1.Ускорение с мячом.	1.Перешагивание через предметы с мячом в руках. <u>Эстафета:</u> «Бельчата несут орешки».	1.Прыжки на месте, в лево, вправо, вперед назад по сигналу. <u>Игра:</u> «Мячики».	1.Проползание через скамейку, под скамейку.	1.Бросание мешочка с песком в колечко на расстоянии 3м.

Младшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Май 1 неделя <i>Тема: «День победы»</i>	1.Общее построение (в шеренгу).	1.Ходьба с элементами танца.	1.Бег с мячом 20 сек. 2.Ускорение с мячом.	1.Ходьба по скамейке с соскоком на пол. Обучение.	1.Прыжки до отметки. <u>Игра:</u> «Кто дальше прыгнет».	1.Ползание по скамейке с помощью рук на животе(повторение).	1.Прокатывание среднего мяча по скамейке.
2 неделя <i>Тема: «Цветущая весна»</i>	1.Построение в шеренгу с проходом вперед на три шага, назад в и.п., (обучение).	1.Степ на месте. Обучение.	<u>Эстафетная дорожка:</u> .Бег парами с заданиями.	1.Ходьба по скамейке с соскоком на пол. Закрепление.	1.Прыжки через канат h=20 см.	1.Перекаты по мату. <u>Игра:</u> «катись и крутись».	1.Прокатывание большого мяча по двум скамейкам.
3 неделя <i>Тема: «Труд взрослых весной»</i>	1.Построение в шеренгу с проходом вперед на три шага, назад в и.п., (закрепление).	1.Ходьба с элементами танца.	1.Бег с гимнастическими палками по заданию.	1.Ходьба по канату со сменой направления по сигналу.	1.Прыжки в длину. Обучение.	<u>1.Эстафетная дорожка:</u> Проползти под двумя воротиками, Проползти по узкому мату.	1.Бросание малого мяча в колечко на расстоянии 5м. <u>Игра:</u> «Кто самый меткий».
4 неделя <i>Тема: «Наш город Санкт-Петербург»</i>	1.Построение в шеренгу с проходом вперед на три шага, назад в и.п., (повторение).	1.Степ на месте. Обучение.	<u>Эстафетная дорожка:</u> .Бег парами с заданиями.	1.Ходьба по канату с большим мячом со сменой направления по сигналу.	1.Прыжки в длину. Закрепление.	1.Ползание по скамейке: Упр-е «Гусеница».	1.Бросание мешочка с песком в колечко на расстоянии 5м. <u>Игра:</u> «Попади в кольцо».

Младшая группа

Месяц/ Неделя/Те ма	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Июнь 1 неделя <i>Тема:</i> <i>«Здравствуй лето!»</i>	1.Посроение в шеренгу, повороты влево, вправо по сигналу инструктора фк. (обучение).	1.Ходьба с гантелями по заданию.	1.Бег с предметами с заданиями. <u>Игра:</u> «Серый волк и зайчата».	1.Ходьба по мату «Кирпичики».	<u>Прыжковая эстафета:</u> Прыжки через 5 обручей.	1.Ползание по канату с помощью рук лёжа на животе.	1.Прокатывание обруча на расстоянии 8 м. (обучение).
2 неделя <i>Тема:</i> <i>«Летние забавы»</i>	1.Посроение в шеренгу, повороты влево, вправо по сигналу инструктора фк. (закрепление).	1.Ходьба с гимнастической палкой по заданию.	1.Бег с высоким подниманием колен.	1.Ходьба по мату «Кирпичики» с мячом».	1.Прыжки с мячом по заданию.	<u>Эстафета:</u> «Спасатели». (ползание по канату).	1.Прокатывание обруча на расстоянии 8 м. (закрепление).
3 неделя <i>Тема:</i> <i>«Насекомые»</i>	1.Посроение в шеренгу, повороты влево, вправо по сигналу инструктора фк. (повторение).	1.Ходьба с гантелями по заданию.	1.Бег с предметами с заданиями.	<u>Эстафета:</u> «Не упали». (по мату «Кирпичики»).	<u>Прыжковая эстафета:</u> Прыжки через 5 гимнастических палок.	Ползание по скамейке: Упр-е: «Гусеница».	1.Бросание трех колечек в разных направлениях.
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Цветы лета»</i>	1.Общее построение (в шеренгу).	1.Ходьба с гимнастической палкой по заданию.	1.Бег с мячом и высоким подниманием колен.	<u>Игра:</u> «Аист» (кто дольше простоит на одной ноге).	<u>Прыжковая эстафета:</u> Прыжки через 4 каната. Н=20см.	Эстафета: «Лошадки» (ползание на скамейке сидя).	1.Прокатывание обруча на расстоянии 8 м. (повторение).

2.4. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Интеграция по направлениям физического развития

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

К четырехлетнему возрасту

При успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

- Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Физическая культура».

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

-Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

2.5. Формы, методы и средства физического развития

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Нетрадиционная** форма (закаливающий, оздоравливающий, профилактический характер)
3. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
4. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
5. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

6. Форма занятия с использованием тренажеров ТИСА (ТИСА, спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

7. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре с использованием Тренажерно-информационной системой «ТИСА»;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Методы физического развития:

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

1. **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
2. **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
3. **Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
4. **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Средства

Основное средство – физические упражнения.

Физические упражнения – организованная форма движения, применяемого целенаправленно для укрепления здоровья, физического совершенствования, воспитания физических качеств и восстановления нарушенных функций организма (Лукомский и др., 1999). Физические упражнения вызывают изменения всего организма, оказывая общеукрепляющее действие.

К средствам относятся:

- физические упражнения;
- подвижные факторы;
- массаж;
- упражнения на релаксацию;
- гигиенические факторы

2.6. Особенности программы с здоровьесберегающими технологиями

(Тренажерно-информационная система «ТИСА»)

Краткое описание Тренажерно-информационной системы «ТИСА».

Запатентованная Тренажерно-информационная система «ТИСА» (созданная профессором Д.П.Рыбаковым) с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП) – это метод, сочетающий в себе воздействие средствами физкультуры с одновременным сеансом вибрационного воздействия. Это дает максимальный положительный эффект при ряде патологических и пограничных состояний организма. Широкое применение средств физкультуры в педиатрии обусловлено не только общеукрепляющим эффектом, но и возможностью использовать специальные физические упражнения, оказывающие воздействия на отдельные звенья патогенеза заболеваний, в качестве метода неспецифической стимулирующей терапии. Так же известно о широком использовании вибрации, как лечебного фактора. При действии умеренных доз механических вибраций на организм возникает больше разнообразие его ответных реакций: усиление тонуса симпатико-адреналовой и гипофиз-адреналовой систем, активизация метаболических иммунологических процессов, нормализация функционального состояния центральной нервной системы.

Актуальность Тренажерно-информационной системы «ТИСА».

Главное содержание физического воспитания в детском саду составляют упражнения, разнообразные виды двигательных действий и подвижные игры, которыми дети должны овладеть и в которых дети должны систематически упражняться.

Спортивно-оздоровительная технология «ТИСА» позволяет разнообразить и улучшить учебно-воспитательный процесс в рамках программы дошкольного образования. Обеспечивает возможность решения различных проблем связанных со здоровьем детей, укрепление организма и коррекция заболеваний, что и является основной целью внедрения в программу.

Система «ТИСА» позволяет решить задачи профилактики такие как:

- предотвращение травматизма детей;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата;
- улучшение ориентации в пространстве и концентрации внимания;
- укрепление мышц живота поясницы;
- направленная регуляция мышечного тонуса;
- заболевания костно-мышечной и соединительной ткани;
- органов пищеварения;
- пограничные психические нарушения;
- оптимизация вегетативной реактивности;
- оптимизация реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

Методика

Методика упражнений с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА» основана на выполнении развивающих и корректирующих упражнений на фоне модуляции мягких природных и биологических колебательных процессов.

Для каждой возрастной группы (ясельная 1,5-3 лет, младшая группа 3-4 года, средняя группа 4-5 лет, старшая группа 5-6 лет) излагается своя программа. Вместе с тем для закрепления и совершенствования освоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшение работоспособности детей, предусматривается систематическое повторение физических упражнений и игр во всех последующих возрастных группах на новом качественном уровне, с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА».

Сложность программного материала последовательно нарастает от одной возрастной группы к другой. При этом важно усвоение новых элементов техники движений, постепенное увеличение оказываемых на детский организм физических нагрузок.

Упражнения, игровые и эстафетные элементы вводятся в общую программу с учетом возрастных и физических особенностей, так же состояния здоровья - с целью оздоровления, укрепления двигательных навыков, профилактики различных заболеваний и составляют 30% от общей программы. Каждый тренажер предназначен для ряда развивающих и корректирующих упражнений на фоне ММПБПК и имеет свои задачи.

Специальные упражнения применяются вместе с общеразвивающими. Входят в подготовительную, основную и заключительную часть программы.

- **В подготовительной части:**

- в виде разминки на тренажерах и модулях «ТИСА» и подводящих элементов;

- **В основной части:**

- в виде специальных упражнений на тренажерах и модулях;

- **В заключительной части:**

- в виде игр и эстафет с применением Тренажерно-информационной системы «ТИСА»;

- в виде упражнений на снятие напряжения, и релаксации с применением Тренажерно-информационной системой «ТИСА».

Упражнения выполняются на различных модулях и тренажерах, которые оказывают положительное воздействие на биологические процессы организма ребёнка. Система «ТИСА» обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным позвоночником, способствует нормализации мышечного тонуса; снятию болевого синдрома, проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшению ориентации в пространстве и координации.

Упражнения выполняются как в игровой форме, в виде эстафет, индивидуальных занятий, массажа, релаксации. Подборка упражнений зависти от поставленных задач и построения занятий.

Структура физкультурных занятий с применением «ТИСА»

Структурная основа занятий состоит из синтеза основных движений(ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля и метания, ползание, лазание); общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища(без предметов и с предметами); танцевальных упражнений, дыхательных упражнений, игровой самомассаж, подвижных игр, эстафет, гимнастических упражнений и использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА».

В программе представлены специальные упражнения с использованием системы «ТИСА» для развития двигательных качеств, координации, формирование правильной осанки и её коррекции, предупреждения плоскостопия, травматизма.

1. Подготовительная часть (разминка, подводящие упражнения).

Используются такие тренажеры и модули, как:

- Горка корректирующая;
- Универсальный многофункциональный тренажёр «ТИСА»;
- Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм;
- Жесткий модуль;
- Катоактин.

2. Основная часть (ОРУ, корректирующие и развивающие упражнения, упражнения с предметами, игры):

- Универсальный многофункциональный тренажер;
- Жесткий модуль;
- Гибкий модуль;
- Устройство для вестибулярного аппарата(вестибулоплатформа);
- Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм.

3. Заключительная (подвижные игры, эстафеты, упражнения на снятие напряжения, дыхательные упражнения):

- Гибкий малый модуль;
- Гибкий модуль большой;
- Жёсткий модуль;
- Универсальный многофункциональный тренажер;

- Горка корректирующая.

Методы

- **Обучающий метод:**
 - правильное техническое выполнение упражнений, с подводящими элементами;
 - **Игровой метод:**
 - эстафеты и игры предусматривающие профилактику заболеваний;
 - **Соревновательный метод:**
 - индивидуальные и командные старты на лучший результат.
 - **Круговой метод(тренировка):**
 - переход от одного упражнения к выполнению другого, от тренажера к тренажеру, от одного места выполнения – к другому, передвигаясь по кругу.
- С помощью этих методов ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие и крепче организм и сопротивляемость к внешним факторам.

Комплексность обучения

Обучая двигательным умениям, развивая физические способности детей, специальных упражнений на Тренажерно-информационной системе «ТИСА», стараюсь действовать всегда комплексно, потому, что одновременно формирую понятие, для чего выполняются те или иные упражнения, правильность их выполнения. Для этого я использую принципы воспитывающего обучения, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования, принцип наглядности.

На начальном этапе дается представление учащимся о том или ином упражнении, которое им предстоит выполнить. Для этого используются методы показа, рассказа, наглядного пособия, подводящие упражнения от простого к сложному (поэтапное обучение). Дозировается нагрузка учащихся, опирающаяся на технологии дифференцированного и индивидуального обучения.

При выполнении тех или иных упражнений использую наглядные образы, которые позволяют учащимся представить, в каких жизненных ситуациях могут быть необходимы полученные навыки. У детей появляется мотивация (интерес) для прохождения и выполнения специальных упражнений, и они быстрее осваивают поставленную задачу.

2.7. Взаимодействие взрослых с детьми

Особенности общей организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;

- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

2.8. Взаимодействие с родителями воспитанников

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
5. Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- 1. Просветительское**
- 2. Культурно - досуговое**
- 3. Психофизическое**

Просветительское направление

1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы) .
2. Собеседование (сбор информации).
3. Опросы (см.Приложение №3).
4. Беседы (см.Приложение №4) .
5. Встречи со специалистами.
6. Индивидуальные консультации по возникшим вопросам (см.Приложение №4).
7. Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)(см.Приложение №4).
8. Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

1. Открытые занятия.
2. Совместные праздники и развлечения (см. Приложение №2).
3. Организация вечеров вопросов и ответов (см. Приложение №4).

Психофизическое направление.

- 1.Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей (см. Приложение №2).
2. Спортивные соревнования.
3. Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми.
4. Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми.
- 5.Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

2.9.Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с медицинским персоналом (см. Приложение №5)

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития

детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией шадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями (см. Приложение №5)

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

Для полноценного физического развития детей и сохранения их здоровья в ГБДОУ №48 созданы определенные условия:

- Спортивный зал – оснащенный детскими тренажерами и тренажерно-информационной системой «ТИСА», 2 спортивные площадки на улице, спортивные уголки в каждой группе, оснащенные необходимым мелким спортивным инвентарем для полноценного развития детей в группах.
- Медицинский блок, кабинет логопеда, бассейн, сухой бассейн, музыкальный зал, комната психологической разгрузки.

Образовательное пространство спортивного зала оснащено оборудованием и инвентарем для развития основных движений и двигательных умений детей, а также для проведения различного рода подвижных игр в разных возрастных группах:

- *Оборудованием для ходьбы, бега, равновесия* (Доска с ребристой поверхностью, 3 доски с зацепами), 4 скамейки, 2 набора мягких модулей “Забава”/произв.”Альма”);
- *Оборудованием для прыжков* (дорожки-маты (2шт.), маты гимнастические (4шт.), складные маты(2 шт.), маты квадратные (2 шт.), скакалки, пластиковый набор модулей, обручи разного диаметра (30шт.), батуты(2 шт.));
- *Оборудованием для метания /катания, бросания, ловли* (кольцеброс, мешочки с песком, мячи разного диаметра (мал. 40 шт.. среднего - 25шт. . футбол - 4 шт., массажные мячи – 20 шт.), гимнастические мячи (20 шт.), 4 баскетбольных кольца, гантели;
- *Оборудованием для ползания и лазанья* (воротики большие/малые(12 шт.), канатные веревки(4 шт.), 3 лестницы с зацепами, гимнастическая стенка);
- *Оборудованием для упражнений общеразвивающего воздействия* (гимнастические палки (30шт.), кольца плоские, массажные мячи, платочки, набор мячей набивных "Бросайка", обручи, 2 набора эстафетных палочек, тренажеры простейшего типа- 1 велотренажер, тренажеры "Диски здоровья"(8шт.), тренажерно-информационная система «ТИСА»).

- Пространство спортивного зала оснащено тренажерами: тренажерно-информационной

системы «ТИСА», детскими тренажерами, массажными малыми мячами.

В спортивном зале организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится группами (до 25детей), использование общеразвивающих упражнений, оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений в сочетании с применением спортивно-оздоровительной тренажерной системы «ТИСА» позволяет учитывать индивидуальные особенности детей с ослабленным здоровьем и особыми потребностями в обучении, а также большее внимание уделять индивидуальной работе с воспитанниками с целью коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и развития координационных способностей.

- Созданная эстетическая среда – яркое амортизирующее покрытие большого спортивного

зала, детские тренажеры в зале, плакаты с видами спорта, разнообразие спортивного инвентаря и др., - вызывает у дошкольников чувство радости, эмоционально-положительное отношение к двигательной деятельности, чувство **психологической комфортности** в процессе организованной образовательной деятельности в спортивных залах, желание заниматься спортом, побуждает к активности, способствует развитию воспитанников.

- Постоянно пополняется наглядно-дидактический материал для проведения организованной образовательной деятельности, это не только плакаты – по теме спорт/виды спорта/ олимпийский виды спорта и др., но и различные игровые атрибуты – (наборы фрукты-

овощи, животные/насекомые и др.); наборы для игры в хоккей, баскетбольные кольца и мячи, мячи футбольные, наборы для бадминтона – для знакомства дошкольников с элементами разных спортивных игр, полифункциональные модули-трансформеры «Гусеницы-улитки» (используемые и для ориентиров направления движения детей младшего дошкольного возраста, и для командных игр детей среднего и старшего дошкольного возраста); в спортивном зале отмечается и наличие мелкого игрового материала (сачки, ракушки, бабочки, цветочки, листочки, ложки, платочки, веревки, прищепки, геом. фигурки и др.), а также «Живые игрушки» / элементы костюмов, маски (для проведения сюжетно-ролевых игр).

Спортивный зал оснащен техническими средствами - музыкальными центрами; CD и аудио материалами.

3.1.1. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

ГБДОУ №48 осуществляет физкультурно-оздоровительную работу на основании образовательной программы дошкольного образования, разработанной на основе примерной программы «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2010г.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Для успешной реализации образовательных задач пространство в спортивном зале **трансформируется** в зависимости от образовательной ситуации, темы образовательной деятельности, целей, задач и планируемых результатов.

Спортивный инвентарь в спортивном зале **полифункционален** и пригоден для использования в разных видах детской двигательной деятельности. Например, обручи могут использоваться, как для ОРУ, так и для выполнения прыжков, а также для катания, для подвижных игр “Автомобили” или “Найди свой домик”, мячи могут использоваться, как для проведения серий упражнений “школы мяча” (индивидуально/в парах/в тройках/по командам), так и для проведения различных подвижных игр, эстафет или элементов спортивных игр.

В спортивных залах регулярно меняется состав и тренажеров, и атрибутов для спортивных игр и упражнений: в процессе организованной образовательной деятельности появляются предметы, стимулирующие двигательную, познавательную, игровую активность детей, таким образом, развивающая среда спортивных залов является **вариативной**.

Все пространство предметно-пространственной среды спортивных залов **безопасно** и соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности.

Необходимым условием реализации физкультурно-оздоровительной работы в ОДО является наличие «Спортивных уголков» (зон физкультуры и спорта) в каждой группе. При отборе развивающей среды педагоги совместно с ИФК ориентируются на «зону ближайшего развития» воспитанников, стараясь учитывать уровень развития каждого ребенка группы. Учет возрастных особенностей детей в группах определяет насыщенность спортивных уголков спортивным инвентарем и атрибутами для спортивных игр в каждой возрастной группе. Так, в младших группах обязательно присутствует следующее оборудование: мячи разного диаметра, обручи, толстая веревка/шнур, флажки, конструкции для подлезания и перешагивания, ленты цветные короткие, платочки, кегли, мешочки с грузом малые, скакалка, массажная дорожка. Для сравнения, в подготовительной группе, наряду с вышеперечисленным инвентарем, в спортивном уголке также присутствуют мишени на ковровиновой основе с набором мячиков на «липучках», кольцоброс, детская баскетбольная

корзина, длинная и короткие скакалки, городки, мешочки с песком малые и большие, гантели детские.

Спортивно-оздоровительная развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала, уголков физкультуры и спорта в группах насыщена в соответствии с программой, реализуемой в ГБДОУ №48, возрастными и поло-ролевыми особенностями воспитанников, помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

3.1.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в зале соответствует государственным и местным требованиям и нормам.

Образовательный процесс организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащению помещений, развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Вывод: организация предметно-развивающей среды в спортивных залах построена с учетом ФГОС ДО и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня двигательной активности.

3.2 Режим двигательной активности

В физическом воспитании в детском саду соблюдается дифференцированный подход при назначении режима, питания, закаливающих процедур, при подборе и дозировке физических упражнений и игр. При этом учитывается возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, индивидуальные особенности психического развития детей.

Выполняются все методические требования по организации и проведению физкультурных занятий. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание детей, так же как целесообразная физическая нагрузка, обеспечиваются при систематическом медико-педагогическом контроле.

3.2.1.СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура А) в зале В) на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 2 раза 1 раз	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп

7.	Физкультурные досуги	Все	раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы, кроме ясельных групп	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Занятия на Тренажерно-информационной системе «ТИСА»	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
11.	«Школа скакалки»	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели
12.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
III. Профилактические мероприятия				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели

5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
6.	Массаж стоп и кистей На занятиях утренней гимнастики с использованием тренажера «ТИСА»	Все детям	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Инструктор по физкультуре, воспитатели
IV. нетрадиционные формы оздоровления				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Инструктор по физкультуре, Музыкальный руководитель, воспитатели
2.	Релаксация, упражнения на дыхательную систему	Все группы	Еженедельно	Инструктор по физкультуре
V. Закаливание				
1.	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года	Все группы	По сезону	Ст.медсестра, воспитатели
2.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре,
3.	Ходьба босиком в спальне до и после сна	Все группы	По сезону	Воспитатели,
4.	Облегченная одежда детей	Все группы	По сезону	Ст.медсестра, воспитатели
5.	Сон с доступом воздуха (+19°C...+17°C)	Все группы	По сезону	Ст.медсестра, воспитатели

6.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Ст.медсестра, воспитатели
7.	Солнечные ванны(в летнее время)	Все группы	По сезону	Ст.медсестра, воспитатели

VI. Организация рационального питания

1.	Организация второго завтрака (соки , фрукты)	Все группы	Ежедневно	Заведующий, Ст.медсестра
2.	Введение овощей и фруктов в обед и полдник	Все группы	Ежедневно	
3.	Замена продуктов для детей аллергиков	Все группы	Ежедневно	
4.	Питьевой режим	Все группы	Ежедневно	

3.2.2.Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №48

№ п/п	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам				
		Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<u>Физкультурно-оздоровительная работа:</u>					
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 10-14 мин.
1.2.	Динамические переменки и физкультурные паузы между непосредственно образовательной деятельностью	-	-	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
1.3.	Физкультминутки	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.
1.4.	Подвижные игры и	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	физические упражнения на прогулке	Утром-15-20 мин. Вечером-10 мин.	Утром-15-20 мин. Вечером-10 мин.	Утром-20-25 мин. Вечером-10-15 мин.	Утром-25-30 мин. Вечером -15-20 мин.	Утром-25-30 мин. Вечером-15-25 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движению	Ежедневно Вечером-10 мин.	Ежедневно Вечером-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.
1.6.	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в месяц(по территории ГДОУ) 20 мин.	2 раза в месяц(по территории и за ее пределы) 30 мин.	2 раза в месяц 30-40 мин.	2 раза в месяц 40-50 мин.	2 раза в месяц 60-90 мин.
1.7.	Оздоровительный бег	-	-	2 раза в неделю 3-5 мин.	4 раза в неделю 5-7 мин.	4 раза в неделю 7-10 мин.
1.8.	Гимнастика после дневного сна(корректирующая, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2.	<u>Непосредственно-образовательная деятельность</u>					
2.1.	Занятия физической культурой	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30- мин.
3.	<u>Физкультурно-массовая работа</u>					
3.1.	День здоровья	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3.2.	Физкультурно-спортивные праздники	1 раз в год 10-15 мин.	1 раз в год 20 мин.	2 раза в год 20-30 мин.	2 раза в год 30-40 мин.	2 раза в год 40-50 мин.
3.3.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.
4.	<u>Самостоятельная двигательная деятельность</u> В группе и на прогулке	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
5.	<u>Совместно-оздоровительная работа</u>					

	ДОУ и семьи					
5.1.	Занятие физической культурой детей совместно с родителями, оздоровительно-массовые мероприятия.	2 раза в год 20 мин.	2 раза в год 25 мин.	2-3 раза в год 30 мин.	3 раза в год 30-40 мин.	3 раза в год 40-50 мин.
Итого:	Двигательная активность в течении дня	50-70 мин.	65-80 мин.	90-115 мин.	120-160 мин.	140-200 мин.

3.2.3.Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 2-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
1,5-3	1ч.40мин.	2ч.20мин.	3ч.30мин.	4ч. 40мин.	2ч.40мин.
3-4	1ч.45мин	2ч.15мин.	3ч.25мин.	4ч. 35мин	2ч.50мин.
4-5	1ч.50мин.	2ч.10мин.	3ч.20мин.	4 ч. 40мин	3ч.00мин.
5-6	2ч.00мин.	2ч.05мин.	3ч.30мин.	4 ч.30мин	3ч.10мин.
6-7	2ч.10мин.	2ч.00мин.	3ч.30мин.	4ч. 45мин	3ч.20мин.

3.3. Реализация методической темы:

Работаю над темой: **«Современные технологии оздоровления и профилактики заболеваний с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА» в программах физического воспитания дошкольника».**

Перечень программ, технологий и пособий:

- Д.П. Рыбаков. Соавторы: М.Д. Дидур, А.Н. Бойков. "Современные технологии": "Две модели развития технологий реабилитации", №1, 2003 г.
- «Лечебная физическая культура в детском возрасте» А.А.Потапчук, С.В.матвеев, М.Д.Дидур-СПб., «Речь» - 2007.
- Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ». – Волгоград: Учитель, 2007.
- Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду». – М.2009.
- «Прикладная и оздоровительная гимнастика»/Ж.Е.Фирилевой, А.Н.Кислого, О.В.Загрядской.- СПб., «Детство-Пресс», 2012.
- Д.П. Рыбаков "Гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста (500 игр, упражнений, эстафет)", СПб, 1993.
- Д.П. Рыбаков. Соавторы: А.Н. Бойков, Н.П. Туманова, О.В. Алехина, М.Д. Дидур. "Современные технологии": "Интегральные медико-педагогические подходы к профилактике травматизма". №4, 2002 г.
- Д.П. Рыбаков. Соавторы: Р.Г. Юрьева, М.Д. Дидур. "Современные технологии": "Опыт практического применения тренажеров системы «ТИСА» в комплексной реабилитации детей с психоневрологической патологией", №5, 2002 г.
- Д.П. Рыбаков. Соавторы: А.Н. Бойков, Н.П. Туманова, О.В. Алехина. Применение системы «ТИСА» и мотивированных игр для улучшения психофизиологических параметров человека и предотвращения травматизма. Международный научный конгресс «Современная курортология: проблемы, решения, перспективы». Санкт-Петербург, 24-25 апреля 2008.

3.3.1. Программно-методическое обеспечение:

- Доскин, В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей [Текст] / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева.- М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
- Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
- Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
- Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 7 года [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
- Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. -271 с.
- Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-7 лет, воспитывающихся по программе «Из детства в отрочество» [Текст] / сост. Л. Г. Голубева - М.: 1997. - 180с. (Методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры).
- Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении./ Н.В.Елжова. – Ростов н /Д: Феникс, 2011.
- Человек. Серия «Энциклопедия с секретами». / И.В. Травина. – ЗАО «РОССМЕН-ПРЕСС». 2010
- Зеленый огонек здоровья./ М.Ю. Картушина. – М., ТЦ Сфера, 2010.
- Здоровьесберегающие технологии вДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.
- Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2010.

- Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010.
- Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
- Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2010.
- Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение, 2010.
- Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каштанова. – М., АРКТИ, 2010.
- Режим дня в детском саду /Т.Л. Богина, Н.Т. Терехов
- «Использование тренажеров в детском саду»/ Рунова М.А. – М., 2010.
- «Двигательная активность ребенка в детском саду.»/Рунова М.А. – М., 2000.
- «Психогимнастика в детском саду»/Алябьева Е.А. – М., 2003.
- «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста»
Анисимова М.С., Хабарова Т.В.-СПб: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
- «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ»/ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ» Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ» /Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ» / Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
- «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет» / Анферова В.И. – М. ТЦ Сфера, 2012
- «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет»/ Картушина М.Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2012
- Бодрящая гимнастика для дошкольников Харченко Т.Е. . – СПб: ООО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2010
- Грядкина Т.С. «Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство».СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
- «Физическая культура в детском саду, Система работы в подготовительной к школе группе детского сада.» / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
- «Физическая культура в детском саду, Система работы в старшей группе детского сада.» /Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012
- «Необычные физкультурные занятия для дошкольников.»/ Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
- «Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников» / Савельева Е.А.. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011.
- «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: практическое пособие.»/ Г.А.Прохорова. – М,: Айрис-пресс, 2010.
- «Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет.» / Э.Я. Степаненкова. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
- Филипова О.С. «Спутник руководителя физического воспитания» С-П, «Детство-Пресс», 2005г.
- Фирилева Ж.Е. «Фитнес - данс», С-П, «Детство-Пресс», 2007г.
- Е.Г.Сайкина «Физкульт – привет минуткам и паузам», СПб «Детство-Пресс», 2004г.
- Н.В.Полтавцева «Физическая культура в дошкольном детстве», М. «Просвещение» 2007г.
- Л.Д.Глазырина «Физическая культура дошкольникам», М. «Владос», 2001г.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1.1. Пояснительная записка

Использование инновационных технологий в ДОУ №48 на занятиях по физической культуре по оздоровлению детей.

Инновационные процессы на современном этапе развития общества затрагивают в первую очередь систему дошкольного образования, как начальную степень раскрытия потенциальных способностей ребёнка. Развитие дошкольного образования, переход на новый уровень не может осуществляться без разработки инновационных технологий.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость).

Инновационная деятельность – это особый вид педагогической деятельности.

Инновации в физической культуре определяют новые методы, формы, средства, технологии, использующиеся в педагогической практике, ориентированные на сохранения здоровья ребёнка, на развитие, укрепление здоровья, профилактики заболеваний.

Инновационные технологии в физической культуре – это система методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств, направленных на достижение положительного результата за счёт динамичных изменений в физическом развитии в условиях физического воспитания детей.

Опыт работы с дошкольниками разных возрастных категорий, подталкивает меня пересмотреть новым взглядом на поставленные задачи по оздоровлению, укреплению, сопровождающему восстановлению после болезни детей. С каждым годом общая картина здорового образа детей и их частые простудные заболевания, отклонения в физическом развитии (плоскостопие, искривление позвоночника, лишний вес и т.д.) меняется, и к сожаления не в лучшую сторону. Поэтому многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только физического, психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

На базе разработанных методик по ЛФК в детском возрасте адаптированных на каждый возраст, разработчиками, которых являются наши соотечественники, доктора медицинских наук, профессора (Д.П. Рыбаков. Соавторы: М.Д. Дидур, А.Н. Бойков. «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»: «ДВЕ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ ТЕХНОЛОГИЙ РЕАБИЛИТАЦИИ» №1, 2003 г.; «ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ», А.А.Потапчук, С.В.Матвеев, М.Д.Дидур, СПб.: 2007, Изд. «Речь».) разработаны комплексы упражнений.

Используемые в комплексах здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. К оздоровительному процессу дошкольников активно подключаются родители детей. Ведутся журналы взаимодействия с родителями, где предлагается разработанные комплексы, которые рекомендуется делать с профилактической целью, как и родителям, так и детям. Всё просто и доступно. Актуальные темы по укреплению, закаливанию и профилактике закаливающих обсуждаются на консультациях. Проводятся презентации для ознакомления и привлечения родителей к здоровому образу жизни всей семьи.

Детям предлагается дополнительные знания по темам: «Познай себя», «Детская анатомия и физиология», «Движение – это жизнь», «Какое значение имеет для человека еда, воздух, вода», «Травмы. Что это такое?», «Наша аптечка» и т.д.

Цель: создание условий для инновационных процессов в ДОУ, применения инструктором по физической культуре знаний, умений, навыков, приобретенных в профессиональной деятельности.

Задачи: внедрение инновационных технологий для повышения уровня физической подготовки и сохранения здоровья детей.

Решая физкультурно-оздоровительные задачи, дошкольное учреждение организует разностороннюю деятельность, направленную на сохранения здоровья детей, реализует комплекс профилактических, воспитательно-образовательных, оздоровительных мероприятий, использует в процессе физического воспитания дошкольников известные физкультурно-оздоровительные методики и инновационные технологии, адаптированные к возрастным особенностям детей.

Этапы реализации:

1. Анализ и подборка материалов.
2. Выбор и методическая разработка реализации.
3. Мониторинг и анализ результативности внедряемой инновации.

4.1.2. Принципы и подходы к реализации программы

Одним из путей решения задач сохранения и укрепления здоровья, является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников эффективных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. В реализации программы я использую **специфические и общепедагогические методы.**

К специфическим методам относятся:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме).
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

К общепедагогическим методам относятся:

- словесные методы (объяснение, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, описание;
- наглядные методы (показ, двигательные действия).

Эти методы позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность учащихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связками, комбинациями, очередности выполнения и т.д.);
- строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а так же управлять её динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- использовать физические упражнения в занятиях с разной возрастной категорией;
- эффективно осваивать технику физических упражнений.

Хочется расширить границы, ввести корректировки и дополнить занятия полезным, новым и интересным. К примеру: дети категории «освобожденные», не сидели без дела, а были задействованы в оздоровительный процесс, выполняли восстановительные, общеукрепляющие или профилактические комплексные упражнения, с учетом принесенной болезни и рекомендации врача детского сада. Этот новый подход позволит ребёнку быстрее восстановить силы и укрепить своё здоровье. Для этой **формы занятия** я использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. **Самомассаж** - направлен на закаливание, восстановление и укрепление иммунитета. Выполняется с помощью упражнений, заданий, игр:
 - с предметами (массажные мячи разных размеров, палочек, колотушек и т.д.);
 - без предметов;
 - с помощью Информационной системы «ТИСА».
2. **Дыхательная гимнастика** – направлена на восстановление и укрепление сердечнососудистой системы, дыхательной и нервной системы. Выполняется с помощью дыхательных упражнений и игр:

- с предметами (мячи);
 - без предметов;
 - с помощью Информационной системы «ТИСА».
3. **Гимнастика корригирующая** - лечебная, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки. Выполняется с помощью упражнений, заданий, стоек, игр:
 - с предметами;
 - без предметов.
 4. **Гимнастика корригирующая с использованием «ТИСА»** - направлена на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Выполняется с помощью упражнений, заданий и игр:
 - на тренажерах «ТИСА».
 5. **Пальчиковая гимнастика с использованием «ТИСА»** - направлена на закаливание, восстановление и укрепление иммунитета. Выполняется с помощью упражнений, заданий и игр:
 - с предметами;
 - без предметов.
 6. **Креативная гимнастика** – направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, на развитие способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения. Выполняется с помощью нестандартных упражнений, специальных заданий, музыкально-творческих игр.
 7. **Играпластика** – направлена на развитие мышечной силы и гибкости, положительно воздействует на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Выполняется с помощью упражнений, заданий и игр в сюжетно-игровой форме.
 8. **Игровой стретчинг** – направлен на оздоровительные и развивающие задачи. Упражнения носят имитационный характер, и выполняется по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, и упражнений. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.
 9. **Релаксация** – направлена на снятие психоэмоционального напряжения и возбуждения после физических нагрузок в конце физкультурного занятия. Положительно влияет на эмоциональное состояние ребёнка. Ребенок становится спокойным и позитивно настроенным.
 Выполняется с помощью упражнений, заданий, игр:
 - с предметами (массажные мячи разных размеров, ленточки);
 - без предметов;
 - с помощью Информационной системы «ТИСА».
 - **Форма проведения** зависит от поставленной задачи. Упражнения носят игровой и сюжетный характер.

4.1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты (Целевые ориентиры):

- Снижение детской заболеваемости;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Профилактика различных заболеваний;
- Повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений;
- Привлечение родителей «Семейная физкультура».

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы

В соответствии с образовательной программой ДООУ №48 обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Дети, показавшие высокий уровень физической подготовленности по результатам диагностики зачисляются в спортивный кружок «Спартак».

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом часе ДООУ и совещании при заведующем: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4-7 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А., 2000

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

1. **Бег на 10м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

2. **Прыжок в длину с места**
3. **Бросок набивного мяча** весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. **Челночный бег 3 раза по 10м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).
4. **Отбивание мяча от пола** (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).
5. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тесты для определения силы и силовой выносливости
Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)
Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал. дев.	3,0 – 2,3 3,2-2,4	2,8 – 2,7 3,0-2,8	2,5 – 2,1 2,6-2,2	2,3 – 2,0 2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.		8,5-8,1 8,5-8,2	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
3	Время челночного бега (3х10)(сек)	мал. дев.	13,0-12,8 14,0-12,9	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	82-90 79-87	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал. дев.	120-160 110-150	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	10-12 7-10	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	До 5 раз	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	6-10 5-10	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

Тематическая сетка спортивных праздников и досугов

Приложение №2

Группа/ неделя	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Младшая III -неделя	1.Тема: «Детский сад очень рад: вновь встречает он ребят»»	1. Тема: ПДД 2. Тема: «Наши друзья витамины»	1. Тема: «День здоровья». Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»	1.Проект: «Мы вырастим здоровыми» Презентация: «Что такое здоровье?»	1.Тема: «Зимние забавы» Спортивный досуг «Зима для ловких, сильных, смелых!»	1.Тема: «День защитника отечества » Спортивный праздник «День Папы»	1.Тема: «Масленица» Спортивно- музыкальный досуг: «Широкая масленица»	1.Эстафеты Тема: «Познаём себя. Строение человека»	1.Спортивн ый праздник: «Олимпийс кая семья»	1.Спортивно- музыкальный досуг: «День защиты детей»
Средняя III -неделя	1.Тема: «Детский сад очень рад: вновь встречает он ребят»»	1.Тема: ПДД 2. Тема: «Как правильно закаливаться»	1. Тема: «День здоровья». Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»	1.Проект: «Мы вырастим здоровыми» Презентация: «Что такое здоровье?»	1.Тема: «Зимние забавы» Спортивный досуг «Зима для ловких, сильных, смелых!»	1.Тема: «День защитника отечества » Спортивный праздник «День Папы»	1.Тема: «Масленица» Спортивно- музыкальный досуг: «Широкая масленица»	1.Спортивный досуг: «Квест- игра «Тайна дорожного знака»	1.Спортивн ый праздник: «Олимпийс кая семья»	1.Спортивно- музыкальный досуг: «День защиты детей»
Старшая III -неделя	1.Тема: «Детский сад очень рад: вновь встречает он ребят»»	1.Тема: ПДД 2. Тема: «Что такое простуда?» 3.«Закаляйт есь – будете здоровы!»	1. Тема: «День здоровья». Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»	1.Проект: «Мы вырастим здоровыми» Презентация: «Что такое здоровый образ жизни?»	1.Тема: «Зимние забавы» Спортивный досуг «Зима для ловких, сильных, смелых!»	1. Тема: «День защитника отечества » Военно- спортивная игра «Зарница»	1.Тема: «Масленица» Спортивно- музыкальный досуг: «Широкая масленица»	1.Спортивный досуг: Соревнование по спортивному ориентированию «Путешествие по лесу»	1.Спортивн ый праздник: «Олимпийс кая семья»	1.Спортивно- музыкальный досуг: «День защиты детей»
Подготови тельная I - неделя	1.«Детский сад очень рад: вновь встречает он ребят»»	1.Тема: ПДД 2. «Почему мы болеем?» 3.«Закаляйт есь – будете здоровы!»	1. Тема: «День здоровья». Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»	1.Проект: «Мы вырастим здоровыми» Презентация: «Что такое здоровый образ жизни?»	1.Тема: «Зимние забавы» Спортивный досуг «Зима для ловких, сильных, смелых!»	1. Тема: «День защитника отечества » Военно- спортивная игра «Зарница»	1.Тема: «Масленица» Спортивно- музыкальный досуг: «Широкая масленица»	1.Спортивный досуг: Соревнование по спортивному ориентированию «Путешествие по лесу»	1.Спортивн ый праздник: «Олимпийс кая семья»	1.Спортивно- музыкальный досуг: «День защиты детей»

Анкета для родителей «Забота о здоровье ребёнка»

Уважаемые родители!

В целях повышения эффективности вашего сотрудничества с педагогами дошкольного учреждения в вопросах укрепления здоровья детей просим ответить на следующие вопросы.

1. Как вы оцениваете здоровье вашего ребёнка?

- хорошее;
- удовлетворительное;
- плохое.

2. Часто болеет ваш ребёнок?

- совсем не болеет;
- болеет редко;
- болеет часто.

3. Каковы, на ваш взгляд, основные причины болезни вашего ребёнка?

- недостаточное физическое воспитание ребёнка в детском саду;
- недостаточное физическое воспитание ребёнка в семье;
- наследственность, предрасположенность.

4. Чему, на ваш взгляд, семья и детский сад должны уделять особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?

- соблюдение режима;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- здоровая гигиеническая среда;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- физические занятия;
- закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребёнка?

- облегчённая форма одежды на прогулке;
- облегчённая одежда в группе;
- обливание ног водой контрастной температуры;
- хождение босиком;
- прогулка в любую погоду;
- полоскание горла водой комнатной температуры.

6. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребёнка?

- да;
- частично;
- нет.

7. Нуждаетесь ли вы в помощи специалистов и педагогов детского сада в вопросах укрепления здоровья вашего ребёнка?

- да;
- частично;
- нет.

ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Форма проведения	Тема	Оформление материала	Ответственный
Сентябрь	Общие групповые собрания Индивидуальные собеседования	Роль семьи в физическом воспитании ребенка «всей семьей за безопасность дорожного движения»	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на начало учебного года	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Спортивное развлечение	«Дружат дети всей страны»	Подборка информационного материала Фото-видео отчёт	Инструктор по физической культуре
Декабрь	Практикум	«Мы вырастим здоровыми»	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
Январь	Оформление информационного стенда	«Спорт – здоровый образ жизни!»	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
Февраль	Спортивное мероприятие	«День защитника отечества»	Фото-видео отчёт	Инструктор по физической культуре
Март	Практикум	«Инновационные подходы к игровой деятельности дошкольников»	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
Апрель	Оформление информационного стенда	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей»	Подборка материала, статей	Инструктор по физической культуре
Май	Спортивное мероприятие	«День защиты детей»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
Июнь	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики Рекомендации по охране здоровья в летний период.	Отчет о результатах диагностики на конец учебного года	Инструктор по физической культуре

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ С
ПЕДАГОГАМИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Месяц	Темы консультаций	Группы
Сентябрь	Знакомство с планом работы на учебный год. Совместное проведение диагностики.	Все группы
Октябрь	«Утренняя гимнастика – заряд бодрости и настроения на весь день!»	Все группы
Ноябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре» Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.	Все группы
Декабрь	«Здоровьесберегающие инновационные технологии»	Старший и подготовительный возраст
Январь	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?»	Младший и средний возраст
Февраль	«Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики.	Все группы
Март	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Все группы
Апрель	«Физическая готовность детей к школе»	Подготовительные группы
Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» .	Все группы
Июнь	Совместное проведение диагностики	Все группы

**КОНСУЛЬТАЦИИ С МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Срок	Темы консультаций	Примечания
Сентябрь	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей.	Заполнение листов здоровья.
Октябрь	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.	Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях. Комплекс упражнений.
Ноябрь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре. Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
Декабрь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре. Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
Январь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре. Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
Февраль	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре. Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
Март	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.	Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях. Комплекс упражнений.
Май	Подведение итогов диагностики на конец учебного года. Рекомендации по охране здоровья в летний период.	Памятка для родителей.