

**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 № _____
от «22» августа 2022г.



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
в группе раннего возраста**

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

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	
1.1.2. Принципы и подходы реализации программы	
1.1.3. Краткая психолого-педагогическая особенность психофизического развития детей (1,5-2 года)	
1.1.4. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики-	
1.2. Планируемые результаты освоения программ	
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО	
1.3.1. Педагогическая диагностика	
1.3.2. Основные подходы диагностики достижений ребенка	
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	
2.1.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» «Здоровье»	
2.1.3. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» (приоритетное направление ДОУ)	
2.2. Основные задачи и содержание работы по направлению «Физическое развитие» с детьми от 1,5 до 2 лет	
2.3. Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» (от 1,5-2 года)	
2.4. Интеграция образовательной деятельности	
2.5. Формы, методы и средства физического развития	
2.6. Взаимодействие с родителями воспитанников	
2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом	
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Развивающая предметно-пространственная среда	
3.1.1. Особенности организации развивающей среды	
3.1.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	
3.2. Режим двигательной активности	
3.2.1. Система физкультурно-оздоровительной работы	
3.2.2. Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №48	
3.2.3. Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей	
3.3. Реализация методической темы	
3.3.1. Программно-методическое обеспечение	
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1. Пояснительная записка	
4.1.1. Использование инновационных технологий в ДОУ №48 на занятиях по физической культуре по оздоровлению детей	
4.1.2. Принципы и подходы к реализации программы	
4.1.3. Планируемые результаты освоения Программы	
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 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 по физическому развитию разработана на основании образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ д/с №48 Фрунзенского района СПб. Срок реализации Программы — 1 год (2022-2023). Вся программа ведется на русском языке.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

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.

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.

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

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

Задачи по развитию 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.

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»;
- Федеральный 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 28.09.2020 №28 "Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 48 Фрунзенского района, утвержденного распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга 28.06.2012 № 1888 - р;

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 реализации программы

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха. Основные задачи физического воспитания: Охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма. Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности. Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей. Формирование жизненно необходимых двигательных действий. Формирование широкого круга игровых действий. Развитие физических качеств. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий

физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности. Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Принципы построения Программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
 - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
 - содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
 - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
 - сотрудничество Организации с семьей;
 - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
 - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
 - возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 - учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

1.1.3. Психолого-педагогические особенности психофизического развития детей дошкольного возраста

Возрастные особенности развития детей 1,5 до 2 лет

На втором году жизни развивается самостоятельность детей, формируется предметно-игровая деятельность, появляются элементы сюжетной игры. Общение с взрослым носит ситуативно-деловой характер, затем характер делового сотрудничества. Совершенствуются восприятие, речь, наглядно-действенное мышление, чувственное познание действительности.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. Развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при участии не более 8-10 человек).

Второй год жизни — период интенсивного формирования речи. Связи между предметом, действием и словами, их обозначающими, формируются в 6-10 раз быстрее, чем в конце первого года жизни.

Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После 1 года 8-10 месяцев происходит скачок, развивается активно используемый словарь. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги.

Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. Малыш постепенно овладевает умением есть самостоятельно любую пищу, умываться и мыть руки, приобретает навыки опрятности, аккуратности.

Расширяется ориентировка в ближайшем окружении.

На втором году жизни между детьми сохраняется и развивается тип эмоционального взаимодействия. Они самостоятельно играют друг с другом (по двое-трое) в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»).

Однако опыт взаимодействия у детей невелик, и основа его еще не сформирована. Имеет место непонимание со стороны предполагаемого партнера.

Взаимообщение детей в течение дня возникает, как правило, в предметно-игровой деятельности и режимных процессах. Поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Возможны несложные плясовые действия малышей парами на музыкальных занятиях. Одним из главных приобретений второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы.

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 отделении.

Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом общеобразовательной программы дошкольного отделения 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

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования. Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Планируемые *итоговые результаты* освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования описывают интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы:

Промежуточные результаты освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Промежуточная оценка проводится один раз в полугодие – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников каждой возрастной группы по освоению ими Программы по всем направлениям развития детей, т. е. результаты мониторинга.

Итоговая оценка проводится ежегодно в подготовительной группе при выпуске ребенка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Портрет выпускника составлен педагогическим коллективом ДОУ с учетом нормативных документов.

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования фиксируются в карте оценки индивидуального развития воспитанников по возрастам.

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 культура»

Второй год жизни	Третий год жизни	Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
<p>1. Содействовать развитию основных видов движений: учить ходить равномерными шагами в прямом направлении, сохраняя равновесие; формировать движения лазанья и бросания.</p> <p>2. Развивать мускулатуру пальцев.</p> <p>3. Формировать навыки ориентирования в пространстве, выполнение некоторых движений и действий другими детьми.</p> <p>4. Упражнения в ходьбе, равновесии, ползании и лазании.</p>	<p>1. Содействовать формированию движений, обеспечивающих перемещение ребенка в пространстве, и умения сохранять устойчивое положение тела.</p> <p>2. Содействовать формированию умения сохранять правильную осанку, укреплять стопу.</p> <p>3. Создавать условия способствующие регуляции двигательной активности в самостоятельных играх детей.</p> <p>4. Приучать действовать сообща, подражая воспитателю, согласовывая свои движения с действиями других детей.</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>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;</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>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</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>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 и оценку движений</p>

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

2.1.1.Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

«Физическая культура»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Образовательная область «Физическая культура» взаимодействует с образовательной областью «Здоровье», определяет общую направленность процессов реализации и освоения Программы в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как к единству его физического, психологического и эмоционального благополучия.

«Формирование начальных представлений о ЗОЖ»

Цели: охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Работа направлена на формирование культуры здоровья воспитанников и включает формирование культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

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

2.1.2.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 «Физическая культура» с детьми от 1,5 до 2 лет.

Образовательная область «Физическое развитие»

Направление «Физическая культура»

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1.5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6. 8см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола). Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

С детьми 1 года — 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу.

Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Примерный список подвижных игр

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

2.3.КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа раннего развития(1,5-2 лет)

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
сентябрь	адаптация	адаптация	адаптация	адаптация	адаптация	адаптация	адаптация
Октябрь 1 неделя Тема: «Здравствуй , детский сад!»	1.Построение стайкой за воспитателем (обучение).	1.Ходьба стайкой за воспитателем. Игра: «Большие и маленькие ножки».	_____	1.Ходьба по прямой дорожке с огранич. линиями(S=20-30 см. L=2м).	_____	1.Ползание на четвереньках в разных направлениях.	1.Катание мяча двумя руками воспитателю, сидя.
2 неделя Тема: « Мои любимые игрушки»	1.Построение стайкой за воспитателем (повторение).	1. Ходьба враспынную по залу.	_____	1.Ходьба по прямой дорожке с огранич. линиями(S=20-30 см. L=3м).	_____	_____	1.Катание мяча одной и двумя руками воспитателю сидя.
3 неделя Тема: «Наша группа»	_____	1.Ходьба парами.	_____	1.Ходьба по прямой дорожке с огранич. линиями(S=20-30 см. L=5м). Игра: «По дорожке».	_____	1.Ползание на четвереньках в разных направлениях. Игра: «Мышка в норке».	1.Катание мяча двумя руками друг другу сидя.
4 неделя Тема: «Овощи»	1.Построение стайкой за воспитателем (закрепление).	1.Ходьба по одному за воспитателем. Игра: «Поезд»	1.Бег стайкой за воспитателем.	1.Перешагивание через палку. Игра: «Тише,мыши».	1.Приседания и выпрямления по сигналу воспитателя	_____	1.Катание мяча двумя руками сидя (закрепление).

Группа раннего развития

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Ноябрь 1 неделя Тема: «Фрукты, овощи»	_____	1.Ходьба за воспитателем. Игра: «По тропинке».	1.Бег в разных направлениях. Игра: «Воробушки и автомобиль»	1.Перешагивание через доску(10см) с помощью воспитателя.	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах. Игра:	1.Ползание на четвереньках вперед L=5м. Игра: «Паучок, кто быстрее».	1.Бросание мяча вперед двумя руками снизу(обучение). Игра: «Кто выше кинет».
2 неделя Тема: «Одежда»	1.Построение с помощью воспитателя в рассыпную (обучение).	1.Ходьба за воспитателем, с хлопанием в ладошки, топанием, и приседанием. Игра: «Мишка косолапый».	1.Бег по дорожке 3м. Игра: «Наши веселые ножки бегут по дорожке»	1.Перешагивание через предметы с помощью воспитателя.	_____	1.Подлезание через палку(h=50см). Игра: «Крыша над головой».	1.Бросание мяча вперед двумя руками снизу воспитателю(закрепление).
3 неделя Тема: «Осень»	_____	1.Ходьба по кругу, взявшись за руки с помощью воспитателя.	1.Бег в медленном темпе (10 сек.) за воспитателем. Игра: «Паровозик».	1.Перешагивание через обруч с помощью воспитателя.	1.Подпрыгивание вверх на двух ногах. Игра: «Кто выше».	1.Подлезание через палку (h=40см.). Игра: «Не задень крышу»	1.Бросание мяча двумя руками снизу в обруч. Игра: «Кто попадет».
4 неделя Тема: «Осень, одежда»	1.Построение с помощью воспитателя в рассыпную (закрепление)	1.Ходьба по кругу, взявшись за руки, в заданном направлении с помощью воспитателя. Игра: «Каравай».	1.Бег в медленном темпе змейкой за воспитателем. Игра: «Ленточка».	1.Зашагивание в обруч, выход из обруча спиной назад с помощью воспитателя. Игра: «Лужа».	1.Подпрыгивание с продвижением вперед с предметом. Игра: «Белочка несет орешек».	_____	1.Бросание мяча в заданном направлении в обруч. Игра: «Кто попадет».

Группа раннего возраста

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Декабрь 1 неделя Тема: «Посуда»	1. Построение в круг (обучение).	1. Ходьба по кругу, взявшись за руки 2. Ходьба по кругу и в круг, с выходом из круга. Игра: «Распустился цветок».	1. Бег с колечками в руках. Игра: «Водитель».	1. Ходьба по извилистой дорожке с воспитателем. Игра: «Лесная тропинка».	1. Запрыгивание на доску (h=5см). Игра: «Прыг-скок».	1. Подлезание через обруч (обучение).	1. Бросание колечек на пол двумя руками.
2 неделя Тема: «Домашние животные и их детёныши»	1. Построение в круг (повторение).	1. Ходьба по кругу, взявшись за руки и в круг, 2. С выходом из круга. 3. С приседанием. Игра: «Цветочек».	1. Бег с погремушками. Игра: «Барабанщики».	1. Ходьба, обходя маленькие предметы с воспитателем. Игра: «Машинки».	_____	1. Подлезание через два обруча на расстоянии 1м (закрепление). Игра: «Тоннель».	1. Накидывание колечек двумя руками на кеглю.
3 неделя Тема: «Домашние птицы»	_____	1. Ходьба на носках (обучение).	1. Бег в медленном темпе (15сек.) за воспитателем, с остановкой по сигналу. Игра: «Вагончик тронулся»	1. Ходьба через предметы. Игра: «Не задень».	1. Подпрыгивание с продвижением вперёд по дорожке (3м). Игра: «Вышел зайчик погулять».	1. Ползание между двумя линиями на четвереньках (S=40см).	1. Бросание мяча двумя руками от груди (обучение).
4 неделя Тема: «Новый год»	1. Построение в круг (закрепление).	1. Ходьба на носках (повторение). Игра: «Цапля».	1. Бег к воспитателю по сигналу. Игра: «Быстрее ко мне».	1. Кружение на месте в медленном темпе. Игра: «Листопад»	1. Запрыгивание на доску (h=10см). Игра: «Прыг-скок».		1. Бросание мяча двумя руками от груди (закрепление).

Группа раннего возраста

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Январь 1 неделя <i>Тема:</i> <i>«Рождественские каникулы»</i>	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2 неделя <i>Тема: «Зима»</i>	1. Построение в шеренгу (по линии) (обучение).	1. Ходьба с предметами.	1. Бег в медленном темпе 20 сек.	1. Кружение в медленном темпе с предметами (мяч).	1. Подпрыгивание с поворотами влево, вправо (обучение). Игра: «Белочки».	1. Подлезание через верёвку (h=30-40см).	1. Бросание мешочков с песком в обруч лежащий на полу.
3 неделя <i>Тема: «Дикие животные»</i>	1. Построение в шеренгу (по линии) (закрепление).	1. Ходьба с предметами по кругу.	1. Бег в медленном темпе с переходом на быстрый темп 15 сек.	1. Кружение в медленном темпе с предметами (обруч).	1. Подпрыгивание с поворотами влево, вправо (закрепление). Игра: «Белочки ловят орешки».	1. Заползание в игровой бассейн и выползание из бассейна.	1. Бросание мяча двумя руками сверху вниз (обучение).
4 неделя <i>Тема: «Зимующие птицы»</i>	1. Построение в шеренгу (по линии) (повторение).	1. Ходьба на носках. 2. Ходьба на пятках.	1. Бег с предметами.	1. Ходьба по канату. Игра: «Акробаты».	1. Прыжки за воспитателем в разные стороны. Игра: «Зайчики гуляют».	1. Подлезание под канатик.	1. Бросание мешочка с песком в обруч лежащий на полу на расстоянии метра.

Группа раннего возраста

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Февраль 1 неделя <i>Тема: «Рыбы»</i>	1. Построение в две колонны (обучение).	1. Ходьба с заданиями (прыжок вверх). Игра: «Потолок».	1. Бег с заданиями (приседания). Игра: Дождь молния».	1. Ходьба по извилистому канату. Игра: «Змейка».	1. Прыжки через верёвочку.	1. Подлезание под канатик с предметами (мяч).	1. Катание мяча двумя руками стоя (обучение).
2 неделя <i>Тема: «Мебель»</i>	1. Построение в две колонны (закрепление).	1. Ходьба с прыжками вверх. 2. Ходьба с приседаниями. Игра: «Зайчики, грибочки».	1. Бег 15-20 сек. С прыжками вверх (5 раз).	1. Ходьба (обходя большие предметы с воспитателем). Игра: «Вирази».	1. Прыжки через два канатика. Игра: «Зайчата».	1. Подлезание под канатик с погремушками.	1. Катание мяча двумя руками стоя. Игра: «Догони мяч».
3 неделя <i>Тема: «Транспорт»</i>	1. Построение в три колонны.	1. Ходьба с хлопками 10 сек. (руки вперед). Игра: «Хлопнем, топнем».	1. Бег 15-20 сек. С приседаниями (5 раз).	1. Ходьба с перешагиванием 2 канатов.	1. Прыжки через четыре канатика. Игра: Прыг-скок».	1. Ползание на четвереньках вперед L=5м. Игра: «Паучок, кто быстрее».	1. Бросание малого мяча вперёд (обучение).
4 неделя <i>Тема: «Туалетные принадлежности»</i>	1. Построение в четыре колонны.	1. Ходьба с хлопками 10 сек. (руки наверх).	1. Бег с кольцами по дорожке. Игра: «Автомобиль»	1. Ходьба с перешагиванием 4 канатов.	1. Подпрыгивание вверх на двух ногах. Игра: «Кто выше».	1. Ползание по мату на четвереньках, через воротики. Эстафета: «Кто быстрее».	1. Бросание малого мяча вперёд (закрепление) Игра: «Кто дальше».

Группа раннего развития

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Март 1 неделя <i>Тема: «Мама - солнышко моё»</i>	1. Построение в два круга (обучение).	1. Ходьба с хлопками 10 сек. (руки сзади).	1. Бег 15-20 сек. 2. Бег вокруг предметов.	1. Ходьба по канату (повторение). Игра: «Циркачи».	1. Подпрыгивание вверх (с предметами (мяч)). Игра: «Попрыгунчики».	1. Ползание по мату. Игра: «Солдаты».	1. Бросание малого мяча по сигналу.
2 неделя <i>Тема: «Безопасность и здоровье»</i>	1. Построение в два круга (закрепление).	1. Ходьба с погремушками.	1. Бег 15-20 сек. 2. Бег вокруг предметов. Игра: «Змейка».	1. Ходьба по канату с предметами (кольца).	1. Подпрыгивание вверх (с предметами (кольца)). Игра: «Посмотри в колечко».	1. Подлезание под канатик с кольцами в руках. Игра: «Держи крепче руль».	1. Бросание малого мяча в корзину (обучение).
3 неделя <i>Тема: «Комнатные растения»</i>	1. Построение в два круга (закрепление)	1. Ходьба с погремушками по заданию.	1. Бег с мячами. Игра: «Держи крепче мяч».	1. Перешагивание 3 гимнастических палок.	1. Подпрыгивание вверх с мячом 8-10 раз. 2. Подпрыгивание с мячом влево, вправо. Игра: «Зайчишки».	1. Подлезание под канатик с мячом. Игра: «Не урони».	1. Бросание малого мяча в корзину (закрепление)
4 неделя <i>Тема: «Разные материалы»</i>	_____	1. Ходьба с погремушками по заданию.	1. Бег 15 сек. 2. Бег с мячами по заданию.	1. Перешагивание 2-х гимнастических обручей (обучение).	1. Подпрыгивание вверх с колечком 8-10 раз. 2. Подпрыгивание с мячом влево, вправо, вокруг себя.	1. Ползание по мату на четвереньках, через 2 воротиков. Эстафета: «Кто быстрее».	1. Метание мяча в цель (обучение).

Группа раннего развития

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Апрель 1 неделя <i>Тема: «Разные материалы»</i>	1. Построение в шеренгу, поворот налево (обучение).	1. Ходьба со средним мячом, огибая предметы. Игра: «Не задень, не урони».	1. Бег 15 -20 сек. 2. Бег с гимнастическим и палками.	1. Перешагивание 2-х гимнастических обручей (повторение).	1. Приседания с мячом в руках (обучение).	1. Подлезание под воротики со средним мячом.	1. Метание малого мяча в цель (закрепление).
2 неделя <i>Тема: «Цвет и форма»</i>	1. Построение в шеренгу, поворот налево (закрепление).	1. Ходьба с малым мячом, перешагивая канат. Игра: «Шире шаг».	1. Бег с гимнастическим и палками по заданию.	1. Ходьба в парах, обходя предметы.	1. Приседания с палкой (обучение).	1. Подлезание под канат с малым мячом.	1. Бросание среднего мяча перед собой (обучение).
3 неделя <i>Тема: «Цвет и форма»</i>	1. Построение в шеренгу, поворот на право (обучение).	1. Ходьба с большим мячом, перешагивая обручи.	1. Бег в медленном темпе 20 сек. 1. Бег со сменой направления (по сигналу воспитателя(10 сек)).	1. Ходьба по шнуру. Игра: «Цирковой акробат» (с палкой).	1. Приседание с мячом 6-8 раз. 2. Приседания с заданиями (положить мяч, взять мяч). Обучение.	1. Подлезание под воротиками со средним мячом.	1. Бросание среднего мяча перед собой (закрепление).
4 неделя <i>Тема: «Наступила весна»</i>	1. Построение в шеренгу, поворот на право (закрепление).	1. Ходьба с большим мячом, перешагивая гимнастические палки.	1. Бег в медленном темпе переходящий на быстрый темп(20сек). Игра: «Гонщики».	1. Ходьба в парах через предметы. Игра: «Не задень».	1. Приседание с палкой (повторение). 2. Приседание с палкой по заданию.	1. Подлезание под воротиками с большим мячом.	1. Бросание малого мяча (повторение).

Группа раннего возраста

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Май 1 неделя Тема: «Праздник»	1. Построение в два круга с переходом в один круг (обучение).	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 сменой темпа бега. Игра: «Вертолёт» (со сменой направления)	1. Кружение в медленном темпе. Игра: «Листопад»	1. Прыжки на двух ногах в течение 10 сек.	1. Проползание через два обруча с большим мячом.	1. Бросание малого мяча в колечко на расстоянии 3-4 м. (обучение).
2 неделя Тема: «Цветы»	1. Построение в круг, из круга в колонну (обучение).	1. Ходьба на носках. 2. Ходьба с приседаниями.	1. Бег на носках. Игра: «Цапли».	1. Кружение с колечками (руки вверх). Игра: «Кружимся-покружимся».	1. Прыжки на двух ногах 1. Прыжки на двух ногах вокруг себя в течение 15 сек.	1. Подлезание через две верёвки с палкой	1. Бросание малого мяча в колечко на расстоянии 3-4 м. (повторение).
3 неделя Тема: «Скоро лето»	_____	1. Ходьба на носках. 2. Ходьба на пятках. Игра: «Цапля и утята».	1. Бег с высоким подниманием колен. 2. Бег подскоком. Игра: «Горячий камень» (бег через предметы).	1. Ходьба «Паровозиком» обходя предметы. Игра: «Паровозик».	1. Прыжки влево вправо.	1. Проползание через трое воротиков.	1. Бросание среднего мяча в обруч на расстоянии 3-4 м. (обучение).
4 неделя Тема: «Вот такие мы большие»	1. Построение в круг, из круга в колонну (повторение).	1. Ходьба спиной. Игра: «Топ-топ».	1. Бег в медленном темпе 30 сек. 1. Бег со сменой направления по сигналу воспитателя (10 сек).	1. Кружение в парах.	1. Прыжки вперёд назад.	1. Проползание через двое воротиков с мячом.	1. Бросание среднего мяча в кольцо (обучение).

Группа раннего возраста

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Июнь 1 неделя Тема: «Наступило лето»	_____	1.Ходьба спиной. 2.Ходьба спиной на носочках.	1.Бег подскоком (обучение).	1.Ходьба по скамейке с помощью палки. (обучение).	1.Прыжки через палку. Игра: «Зайчишки».	1.Ползание по узкому мату.	1.Бросание среднего мяча в обруч на расстоянии 3-4 м. (повторение). 1.Бросание среднего мяча в кольцо (повторение).
2 неделя Тема: «Любимы игры»	1.Построение в два круга с переходом в один круг (обучение).	1.Ходьба спиной на пятках. Игра: « Утята пятятся».	1.Бег подскоком (закрепление).	1.Ходьба по скамейке (закрепление).	1.Прыжки вперед с большим мячом. Игра: «Белочка несёт орешек».	1.Ползание по двум узким матам.	1.Бросание мешочка с песком в колечко.
3 неделя Тема: «Насекомые»	1.Построение в два круга с переходом в один круг (повторение).	1.Ходьба спиной на носочках. 2.Ходьба спиной на пятках.	1.Бег подскоком. Игра: «Горячий камень»(бег через предметы).	1.Ходьба по канату с большим мячом. Игра: «Не урони мяч».	1.Прыжки вперёд назад с большим мячом. Игра: «Зайчики».	1.Ползание через мат, через воротики.	1.Прокатывание среднего мяча через воротики (обучение).
4 неделя Тема: «В гостях у сказки»	1.Построение из колонны в круг.	1.Ходьба приставным шагом.	1.Бег на месте 10 сек. 2.бег на месте с поворотами влево, вправо по сигналу воспитателя.	1.Ходьба по скамейке (повторение).	1.Прыжки с продвижением вперёд с большим мячом в руках.	1.Ползание через воротики, через мат, через воротики.	1.Прокатывание среднего мяча через воротики (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.

2.5. Формы, методы и средства физического развития Формы организации двигательной деятельности

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Средства физического воспитания:

- 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 ребёнка;
- 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.

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. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. **Форма занятия с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **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, физкультурминутках 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.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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.

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.

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).

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.

2.6 Взаимодействие с родителями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2.7 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

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 щадящего 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

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. . фитбол - 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.

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 ковровом основании 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 оснащённости 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	Все группы	3 раза в неделю 2 раза	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	-	-	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно	Ежедневно

	образовательной деятельностью				7-10 мин.	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 физические упражнения на прогулке	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером-10 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером-10 мин.	Ежедневно Утром-20-25 мин. Вечером-10-15 мин.	Ежедневно Утром-25-30 мин. Вечером -15-20 мин.	Ежедневно 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	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	закаливающими процедурами		3-5 мин.	5-7 мин.	7-10 мин.	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 ДОУ и семьи</u>					
5.1.	Занятие физической культурой детей совместно с	2 раза в год	2 раза в год	2-3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год

	родителями, оздоровительно-массовые мероприятия.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	30-40 мин.	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 Программно-методическое обеспечение:

- Доскин, В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей [Текст] / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
- 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 в ДОУ / 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.
- «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.
- 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.
- С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателей дет. сада» М. Просвещение, 1978. - 158с.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Приложение №1

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 «Спартанцы».

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

- **Прыжок в длину с места**
- **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

- **Челночный бег 3 раза по 10м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
- **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

•**Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).

•**Отбивание мяча от пола** (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

•**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.	3,0 – 2,3	2,8 – 2,7	2,5 – 2,1	2,3 – 2,0
		дев.	3,2-2,4	3,0-2,8	2,6-2,2	2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал.		8,5-8,1	8,0-6,5	7,2-6,0
		дев.		8,5-8,2	8,1-6,5	7,2-6,1
3	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал.	13,0-12,8	12,8-11,1	11,2-9,9	9,8-9,5
		дев.	14,0-12,9	12,9-11,1	13,3-10,0	10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см)	мал.	82-90	85-130	100-150	130-155
		дев.	79-87	85-125	90-140	125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал.	120-160	160-230	175-300	220-350
		дев.	110-150	150-225	170-280	190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал.	10-12	15-25	26-40	45-60
		дев.	7-10	15-25	26-40	40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал.	До 5 раз	5-10	11-20	35-70
		дев.		5-10	10-20	35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал.	6-10	11-17	12-25	15-30
		дев.	5-10	10-15	11-20	14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал.	1-3	3-6	4-7	5-8
		дев.	2-3	6-9	7-10	8-12

Тематическая сетка спортивных праздников и досугов

Приложение №2

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	Анкетирование	Роль семьи в физическом воспитании ребенка	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	Семейный фотоконкурс	«Папа, мама, я - спортивная семья»	Стенгазета	Инструктор по физической культуре
Декабрь	Выставка поделок	«Зимние виды спорта»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
Январь	Оформление информационного стенда	«Спорт – здоровый образ жизни!»	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
Февраль	Спортивное развлечение	«День защитника отечества»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
Март	Выставка рисунков на спортивную тематику	« Спорт глазами детей»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
Апрель	Оформление информационного стенда	«Профилактика нарушения осанки у детей»	Подборка материала, статей	Инструктор по физической культуре
Май	Спортивное развлечение	«Весёлые старты!»	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре
Июнь	Индивидуальные собеседования Спортивное развлечение	Ознакомление родителей с результатами диагностики « День защиты детей»	Отчет о результатах диагностики на конец учебного года Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре (Музыкальные руководители)

**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	«Движение и здоровье»	Все группы
Ноябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре» Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.	Все группы
Декабрь	«Профилактика плоскостопия»	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	«Формирование у детей привычек к ЗОЖ во время ООД по физическому развитию»	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.
------------	---	------------------------