

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

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 48
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 48
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Сидельникова Е.С. _____
Приказ от 31.08.2023г № 198-о

С учетом заседания Совета родителей
ГБДОУ детский сад №48
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023г

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
для детей от 6-7 лет**

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

**Санкт-Петербург
-2023-**

Содержание

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1.Цели и задачи реализации программы	5
1.1.2. Принципы и подходы реализации программы	6
1.1.3. Характеристика возрастных особенностей детей 6-7 лет	7
1.2.Планируемые результаты освоения программ детьми 6-7 лет	8
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	11
2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 6-7 лет, представленными в образовательной области «Физическое развитие»	11
2.1.1.Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» (приоритетное направление ДОУ)	14
2.2.Основные задачи и содержание работы по направлению «Физическое развитие» с детьми от 6 до 7 лет	15
2.3.Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» (от 6-7 лет)	18
2.4. Интеграция образовательной деятельности	28
2.5.Формы, методы и средства физического развития	29
2.6.Особенности программы с здоровьесберегающими технологиями (Тренажерно-информационная система «ТИСА»)(средства, методы, комплексность обучения)	31
2.7. Взаимодействие с родителями воспитанников	34
2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом	35
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	38
3.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».	38
3.2. Развивающая предметно-пространственная среда	39
3.2.1. Особенности организации развивающей среды	40
3.2.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	41
3.3. Режим двигательной активности	42
3.3.1.Система физкультурно-оздоровительной работы	42
3.3.2.Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №48	45
3.3.3.Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 2-7 лет	47
3.4.Программно-методическое обеспечение	48
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	50
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 6-7 лет разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ д/с №48 Фрунзенского района СПб, в соответствии с ведением в действие ФОП ДО и 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 ФОП ДО.

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 Детский сад №48 осуществляет физкультурно-оздоровительную работу на основании ФОП и ФГОС ДО, с использованием примерной программы «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2010г. Вся программа ведется на русском языке.

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

Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №48 Фрунзенского района Санкт-Петербурга (далее – Программа) разработана рабочей группой педагогов ГБДОУ детский сад №48 Фрунзенского района Санкт-Петербурга в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО.

При разработке учитывались:

- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция государственной семейной политики в РФ на период до 2025 г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 25 августа 2014 г. №1618-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 21.05.2015 г. №996 – р;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (зарегистрирован Минюстом РФ 2 ноября 2022 г., №70809) (в ред. от 29.12.2022г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 (зарегистрирован Минюстом РФ 14 ноября 013 г., №30384) (в ред. от 21 января 2019 г.);
- Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ касающиеся ФГОС общего образования и образования обучающихся с ОВЗ и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России от 06.02.2023 №72264);
- Приказ Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 01.12. 2022 №1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ООП – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.07.2020 №373
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2, действующих до 1 марта 2027 г.
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;

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

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

Цель программы – решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие", направленное на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих,

средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

В соответствии с ФОП и ФГОС ДО программа построена на следующих принципах:

- принцип учёта ведущей деятельности: Федеральная программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: Федеральная программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;
- принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;
- принцип интеграции и единства обучения и воспитания;
- принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: Федеральная программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;
- принцип сотрудничества с семьей: реализация Федеральной программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;
- принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию. Образовательное учреждение осуществляет обучение, воспитание в интересах личности, общества, государства, обеспечивает самоопределение личности, создает условия для ее самореализации, обеспечивает охрану жизни и укрепление здоровья, создает благоприятные условия для разностороннего развития личности, обеспечивает присмотр, уход.¹

¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 28.11.2022, № 71847)

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей детей подготовительной группы 6-7 лет

Росто-весовые характеристики²

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек - 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек - 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Функциональное созревание

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письмо - отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

Психические функции. К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного

²Все весовые и ростовые показатели приводятся по данным исследовательской работы отечественных педиатров. (См.Сахно Л.В., Ревнова М.О., Колтунцева И.В. и др. К вопросу о современных стандартах показателей физического развития (длины и массы тела) детей грудного возраста. РМЖ. Материдитя. 2019; 2(4): с.331-336.

языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

Детские виды деятельности. Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

Личность и самооценка. Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми подготовительной группы 6-7 лет

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие,

основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.
- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребенок способен к осуществлению социальной навигации и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить
- со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе; стремится сохранять позитивную самооценку; способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать;
- ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в различных деятельности; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации;
- ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и т.п.; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- ребенок владеет речью как средством коммуникации, познания и творческого самовыражения; знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров; демонстрирует готовность к обучению грамоте;
- ребенок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, проявлять эстетическое и эмоционально-нравственное отношение к окружающему миру;
- ребенок владеет художественными умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства;
- ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и

личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

- ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО

В соответствии с ФОП и 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. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей подготовительной группы 6-7 лет, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения)

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).

Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры

педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Спортивные игры:

педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых:

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует **пешеходные прогулки**. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации **детского туризма** педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.1.1. 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 6 до 7 лет.

Подготовительная к школе группа

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

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».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

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

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

-Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

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

-При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

-Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

-Учить активному отдыху.

-Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

-Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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.

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры:

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до

флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом» и т.д.

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» ит.д.

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

2.3. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подготовительная группа (6-7 лет)

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Сентябрь 1 неделя <i>Тема:</i> <i>Здравствуй</i> <i>детский сад»,</i> <i>«День знаний»</i>	1. Построение в шеренгу.	1. Ходьба с заданиями на движение рук.	1. Легкий бег 30 сек. 2. Бег с прыжками вверх по сигналу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке «ТИСА» руки в стороны. 1. <u>Профилактика плоскостопия:</u> ходьба по устройству моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм «ТИСА» (пятка вниз, носок вверх).	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места.	1. Прелезание через натянутые канаты (3 шт.). 2. Проползание под скамейкой.	1. Катание футбольного мяча через воротки на расстоянии 3 м.
2 неделя <i>Тема: «Вот и стали мы на год взрослей», «Мальчики и девочки»</i>	1. Построение в шеренгу по росту.	1. Ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом.	1. Бег на носках в колонне. <u>Эстафета:</u> «Кто быстрее!»	1. Ходьба по гимнастической скамейке «ТИСА» приставным шагом.	1. Прыжки на двух ногах.	1. Ползание вперед с помощью рук на виброскамейке «ТИСА».	<u>Игра:</u> «Ловишки» с малыми мячами.
3 неделя <i>Тема: «Мой любимый детский сад»</i>	1. Построение в колонну по росту.	1. Ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом.	1. Бег змейкой со сменой направления по сигналу. <u>Игра:</u> «Пятнашки!».	1. Ходьба гимнастическим шагом по виброскамейке «ТИСА» с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).	1. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.	1. Ползание на многофункциональном тренажере «ТИСА» с поворотом на скамейке в положение сидя, скатывание, руки вперед.	1. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Откуда к нам хлеб пришёл»</i>	1. Построение в колонну. Повороты направо, налево.	1. Ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом руки за голову.	1. Бег на носках с захлестыванием голени. 2. Бег с высоким подниманием колен.	1. <u>«Полоса препятствий»:</u> бег на носках по виброскамейке «ТИСА».	1. <u>Эстафета:</u> «Полоса препятствий» (прыжки через предметы разной высоты).	1. Перепрыгивание через скамейку с помощью двух рук боком.	1. Перебрасывание мяча через сетку друг другу способом снизу через расстояние 3 м.

Подготовительная группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Октябрь 1 неделя <i>Тема: «Овощи и фрукты»</i>	1. Построение в шеренгу. <u>Игра:</u> «По местам!»- по сигналу дети находят свое место.	1. Ходьба с заданиями на движение рук. <u>Игра:</u> «Повтори!»	1. Легкий бег 40 сек. 2. Бег змейкой.	1. Ходьба по гимнастической скамейке «ТИСА» приставным шагом, руки в стороны. 1. <u>Профилактика плоскостопия:</u> ходьба по устройству моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм «ТИСА» (пятка внизу, носок вверх).	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места.	1. Пролезание через средние воротики. 2. Проползание под скамейкой.	1. Катание футбольного мяча через воротики на расстоянии 5м.
2 неделя <i>Тема: «Осень в лесу. Ягоды и грибы»</i>	1. Построение в шеренгу. Шаг вперед, шаг назад.	1. Танцевальная Разминка «Степ-бай-степ!». 2. Ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом.	1. Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку. <u>Эстафета:</u> «Кто быстрее!»	1. Ходьба по гимнастической скамейке «ТИСА» приставным шагом, руки за голову.	1. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Ползание вперед с помощью рук на виброскамейке «ТИСА».	<u>Игра:</u> «Ловишки» с малыми мячами.
3 неделя <i>Тема: «Золотая осень в СПб и пригородах», «Осенние фантазии»</i>	1. Построение в колонну. <u>Игра:</u> «По местам!»- по сигналу дети находят свое место.	1. Ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч вперед, ходьба на носках – мяч за голову.	1. Бег змейкой со сменой направления по сигналу. <u>Игра:</u> «Чай-чай-выручай!».	1. Ходьба гимнастическим шагом по виброскамейке «ТИСА» с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх).	1. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.	1. Ползание на многофункциональном тренажере «ТИСА» с поворотом на скамейке в положение сидя, скатывание, руки вперед.	1. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы.
4 неделя <i>Тема: «Перелётные птицы»</i>	1. Построение в колонну. Повороты направо, налево.	1. Ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч вперед, ходьба на пятках – мяч за голову.	1. Бег на носках с захлестыванием голени. 2. Бег с высоким подниманием колен.	1. <u>«Полоса препятствий»:</u> бег на носках по виброскамейке «ТИСА».	1. <u>Эстафета:</u> «Полоса препятствий» (прыжки через предметы разной высоты).	1. Перепрыгивание через скамейку с помощью двух рук боком.	1. Перебрасывание мяча через сетку друг другу способом снизу через расстояние 3 м.

Подготовительная 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.Перестроение в три звена. <u>Игра:</u> «Найди сове звено!»	1.Танцевальная разминка «Спеп-бай-степ!». 2. Ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы.	1.Быстрый бег 10 сек. Переходящий на легкий бег(3 повтора) по сигналу. 2.Приставные боком переходящие на бег, по сигналу.	1.Ходьба с перешагиванием через канаты, высота 10-15см. 2. <u>Профилактика плоскостопия:</u> ходьба по устройству моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм «ТИСА» (носок вниз, пятка вверх «каблук»).	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 5м. <u>Эстафета:</u> «Добеги и обогни!»(обогнуть обруч).	1.Ползание на многофункциональном тренажере «ТИСА» скатывание, руки вперед.	1.Метание малого мяча в цель на расстоянии 3-5м.
2 неделя <i>Тема: «Домашние питомцы»</i>	1.Перестроение в три колонны.	1.Ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на внутренних сводах стопы.	1.Бег с ускорением 1 мин.. 2.Бег змейкой огибая предметы.	1.Ходьба по виброскамейке «ТИСА» приставным шагом, руки вперед, в руках обруч.	1.Прыжок в обруч со скамейки.	1.Ползание по шведской стенке по заданию(достать малый мяч и слезть с мячом).	<u>Игра с мягким мячом:</u> «Бомбочка!»
3 неделя <i>Тема: «Мой дом. Дома СПб. Труд строителя, архитектура»</i>	1.Перестроение в три колонны. С поворотами налево, направо.	1.Ходьба в сочетании с ходьбой на пятках. 2.Ходьба на наружных сводах стопы. 3.Ходьба, враспынную с нахождением своего места в колонне.	1.Бег в среднем темпе 40 сек. 2.Бег спиной 20 сек. <u>Игра:</u> «Пятнашки».	1.Ходьба с перешагиванием, через малые воротики.	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места с мячом в руках.	1.Ползание вперед с помощью рук на виброскамейке «ТИСА».	1.Бросание баскетбольного мяча в кольцо от груди, из-за голову, с помощью одной руки, на расстоянии 3 м.
4 неделя <i>Тема: «Необычные комнатные растения. Растения ботанического сада»</i>	1.Построение в шеренгу по одному по сигналу.	1.Ходьба. 2.Ходьба в рассыпную по сигналу. 3.Ходьба на носках, на пятках.	1.Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением.	1.Быстрая ходьба с огибанием предметов руки за голову..	1.Прыжки на двух ногах в парах. <u>Эстафета в парах:</u> «Прыг-скок» (добежать до ориентира и вернуться в и.п.	1.Ползание на многофункциональном тренажере «ТИСА» с поворотом на скамейке в положение сидя, скатывание, руки вверх.	<u>Игра:</u> «Ловишки» с большими мячами.

Подготовительная группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Декабрь 1 неделя Тема: «Здравствуй зима!»	1. Построение в колонну по одному по сигналу.	1. Танцевальная разминка «Спеп-бай-степ!». 2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	1. Бег змейкой со сменой направления по сигналу. <u>Игра:</u> «Жмурки».	1. Ходьба с перешагиванием через скамейки. <u>Игра:</u> «Замри!»	1. Прыжки через кубики, последовательно через каждый в плотной группировке.	1. Пролезание в обруч левым, правым боком.	<u>Игра с малым мячом:</u> «Вышибало».
2 неделя Тема: «Мы вырастем здоровыми!»	1. Построение в рассыпную по сигналу.	1. Медленная ходьба в колонне друг за другом, с упражнениями на растягивание мышц шеи.	1. Бег в среднем темпе 40 сек. По сигналу чередуя с ходьбой.	1. Ходьба с перешагиванием через средние воротики.	1. Прыжки в длину с места.	1. Ползание на многофункциональном тренажере «ТИСА» скатывание, руки назад с прогибом в спине.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (увеличением расстояние с отхождением назад).
3 неделя Тема: «Зимние забавы»	1. Построение в шеренгу по росту.	1. Ходьба в колонне друг за другом с высоким подниманием колена.	1. Бег с ускорением по сигналу 1 мин. <u>Игра:</u> «Догони меня»	1. Ходьба по виброскамейке «ТИСА» приставным шагом, руки отведены за спину, в руках мяч	1. Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе).	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1. Метание малого мяча в цель на расстоянии 3-5 м.
4 неделя Тема: «Новогодний праздник»	1. Построение в колонну по росту.	1. Ходьба широким шагом вперед – выпады. 2. Ходьба широким шагом назад.	1. Бег в колонне парами взявшись за руки. <u>Игра:</u> «Догони меня!» в парах.	1. Ходьба по наклонной доске «ТИСА» и спуск с нее руки в стороны.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места с гимнастической палкой за головой.	1. Профилактика на осанку. Скатывания с горки «ТИСА» лежа на животе с прогибом в спине руки в стороны.	1. Прокатывание мяча между предметами с помощью палки.

Подготовительная 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>«Народные промыслы»</i>	1. Построение в шеренгу по росту по сигналу.	1. Медленная ходьба в колонне друг за другом, с упражнениями на растягивание мышц шеи.	1. Бег на носках с захлестыванием голени руки за спину. 2. Бег с высоким подниманием колен руки вперед.	1. Ходьба с перешагиванием через канаты, высота 15-20см. <u>2. Игра на ориентирование и равновесие:</u> «Жмурки».	1. Прыжки на двух ногах между кеглями мяч зажат между коленями.	1. Перепрыгивание через скамейку с помощью двух рук боком.	<u>Игра:</u> «Попади по воротам»
3 неделя <i>Тема:</i> <i>«Народные промыслы»</i>	1. Построение по росту в колонну по сигналу.	1. Ходьба приставным шагом левым, правым боком руки за спину.	1. Бег в парх чередуя с бегом в рассыпную. <u>Игра:</u> «Найди свою пару».	1. <u>Игра:</u> «Достань предмет» (прыжки на месте с целью достать предмет).	1. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя с мячом.	1. Ползание за катящимся предметом. <u>Игра:</u> «Догони!» с мячом.	1. После прыжка вокруг себя с мячом, попасть мячом в баскетбольное кольцо.
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Блокада – страница истории»</i>	1. Построение в колонну парами.	1. Ходьба вперед, ходьба назад.	1. Чередование бега змейкой в колонне, с бегом в рассыпную с остановкой на сигнал. <u>Игра:</u> «Пятнашки» (в парах).	1. Ходьба с перешагиванием через высокие воротики. <u>Игра:</u> «Замри!».	1. Прыжки на месте на одной ноге до ориентира.	1. Ползание по шведской стенке по заданию (достать средний мяч и слезть с мячом).	<u>Игра:</u> «Бомбочка»

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба (Музыкальное сопровождение)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Февраль 1 неделя Тема: «Необычные животные»	1. Построение в колонну парами по сигналу.	1. Ходьба широким шагом вперед – «пружинка». 2. Ходьба широким шагом назад – «пружинка».	1. Легкий бег 1 мин. 2. Легкий бег с мячом, подбрасывание и ловля мяча перед собой.	1. Ходьба с перешагиванием через канат, скамейку, воротики.	1. Прыжки на месте, вперед, назад. 1. Прыжки на скакалке.	1. Профилактика на осанку. Скатывания с горки «ТИСА» лежа на животе с прогибом в спине руки в стороны. <u>Игра:</u> «Тараканчики».	1. Катание мяча друг другу ногами (Элементы футбола).
2 неделя Тема: «Транспорт . ПДД. Безопасность на дорогах»	1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте.	1. Танцевальная разминка «Спел-бай-степ!». 2. Ходьба вперед, ходьба назад по сигналу. <u>Игра:</u> «Повернись в противоположную сторону».	1. Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой. <u>Эстафета с обручем:</u> добежать до обруча, перекинуть через себя, вернуться назад.	1. Ходьба по многофункциональному тренажеру «ТИСА», и спуск с нее ноги вперед, руки в стороны.	1. Прыжок вверх с поворотом вокруг себя.	1. Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь на руках, отталкиваясь ногами.	1. Бросание баскетбольного мяча в кольцо от груди, из-за головы, с помощью одной руки, на расстоянии 3-5 м.
3 неделя Тема: «Путешествие в прошлое предметов»	1. Перестроение из одной шеренги в две.	1. Ходьба приставным шагом левым, правым боком с приседанием вниз в стойку «всадника» руки за спину.	1. Бег средний темп 1 мин. 2. Бег с мячом перекаты мяча вокруг себя за спиной влево, вправо.	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее руки за спину.	1. Прыжки через палку влево, вправо, 2. Прыжки боком двумя ногами влево, вправо.	1. Ползание вперед с помощью рук на виброскамейке «ТИСА». <u>Игра:</u> «Крокодил».	<u>Игра:</u> «Попади по воротам» с элементами футбола.
4 неделя Тема: «День защитника отечества» «Пернатые друзья»	1. Перестроение в две шеренги, в три шеренги.	1. Быстрая ходьба с гимнастической палкой с заданиями.	1. Бег в парах. <u>Игра:</u> «Чай-чай-выручай!» в парах.	1. Быстрая ходьба по канату руки за спину.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места с мячом, зажатым между коленями.	1. Ползание на многофункциональном тренажере «ТИСА» скатывание, руки назад с прогибом в спине.	1. Попадание мяча в обруч в парах (вертикальное, горизонтальное положение обруча).

Подготовительная группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба (музыкальное сопровождение)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Март 1 неделя <i>Тема: « Международный женский день»</i>	1.Перестроение в три звена. <u>Игра:</u> «Найди свое место!».	1.Ходьба. 2.Быстрая ходьба. Чередование обычной ходьбы с Быстрой ходьбой. <u>Игра:</u> «Медленно – Быстро!» по сигналу.	1.Бег в среднем темпе 1,5мин. 2.Ускорение по сигналу по одному, из колонны. <u>Эстафета</u> с малыми мячами: перенести по одному три мяча в обруч.	1.Ходьба по виброскамейке «ТИСА» приставным шагом, держа обруч в руках, руки над головой.	1.Прыжки вперед. 2.Прыжки в длину с места.	1.Ползание на многофункциональном тренажере «ТИСА» с поворотом на скамейке в положение сидя, скатывание, руки вперед.	1. <u>Игра:</u> «Попади, как много больше!»(8 бросков в баскетбольное кольцо).
2 неделя <i>Тема: «Весна в городе»</i>	1.Перестроение в три колонны.	1.Ходьба с заданиями на движение рук. <u>Игра:</u> «Будь внимательным!»	1.Бег в парах 1 мин. 2.Ускорение в парах.	1.Ходьба по виброскамейке «ТИСА» с поворотом на середине.	1.Прыжки через кубики, последовательно через каждый в плотной группировке.	1.Подтягивание с помощью рук по многофункциональному тренажеру «ТИСА».	1.Метание малого мяча в цель на расстоянии 5-6м. <u>Игра:</u> «Боулинг».
3 неделя <i>Тема: «Весна в лесу»</i>	1.Перестроение в три колонны по сигналу.	1.Танцевальная разминка «Спел-бай-степ!». 2.Ходьба с упражнениями на голеностоп на тренажерах «ТИСА»	1.Бег с перешагиванием скамейки.	1.Ходьба по многофункциональному тренажеру «ТИСА», и спуск с нее ноги вперед, руки в стороны.	<u>1.Эстафета:</u> «Полоса препятствий»(прыжки через предметы разной высоты).	1.Ползание по шипикам по заданию на корректирующей горке «ТИСА».	1. <u>Игра:</u> «Футбол».
4 неделя <i>Тема: «неделя культуры детям»</i>	1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру.	1.Ходьба по устройству для моделирование ситуаций, предотвращающих травматизм «ТИСА».	1.Ускорение по диагонали зала. <u>Эстафета:</u> «Кто быстрее добежит».	1.Ходьба с перешагиванием через канаты, высота 20-25см.	1.Прыжки на двух ногах в парах. <u>Эстафета в парах:</u> «Прыг-скок» (добежать до ориентира и вернуться в и.п.)	1.Перепрыгивание через скамейку с помощью двух рук боком.	<u>Игра с большим мячом:</u> «Вышибало».

Подготовительная группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба (музыкальное сопровождени е)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Апрель 1 неделя <i>Тема: «Земля и её обитатели»</i>	1.Перестрое ние из шеренги по одному в две шеренги.	1.Ходьба приставным шагом на вестибулоплат форме «ТИСА».	1.Бег 2 мин. 2.Бег с подлезанием через канат.	1. <u>Игра</u> : «Достань предмет»(прыжки на месте с целью достать предмет).	1.Прыжки поочередно на левой, правой ноге.	1. <u>Эстафета</u> : «Быстрее, ниже, не задень!» (проползти с помощью подтягивания двух рук по скамейке, под воротиками, перекатиться с помощью туловища под канатом).	1.Катание мяча друг другу ногами, остановка мяча стойкой(Элементы футбола).
2 неделя <i>Тема: «Космические путешествие»</i>	1.Перестрое ние из шеренги по одному в три шеренги(рас чет на «три»).	1.Ходьба с наклонами вперед.	1.Бег в колонне со сменой направления по сигналу.	1.Ходьба по корректирующей горке «ТИСА», и спуск с нее ноги вперед, руки в руках мяч.	1.Прыжки на скакалке. <u>Игра</u> : «Кузнечики» (перепрыгнуть через скакалку).	1.Подтягивание с помощью рук по многофункциональному тренажеру «ТИСА». <u>Эстафета</u> : «Достань мяч».	1.Из положение сидя на многофункционал ьном тренажере «ТИСА», бросить и поймать обратно мяч(в парах).
3 неделя <i>Тема: «Книжкина неделя»</i>	1.Построени е в шеренгу, перестроени е в круг.	1.Ходьба с наклонами вперед. 2.Ходьба с прогибом назад.	1.Бег 2 мин. 2.Бег с перекатом туловища на мате.	1.Ходьба по устройству моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм(пятка внизу, носок вверх).	1.Прыжки приседа вперед, руки за спиной.	1.Ползание по шипикам по заданию на корректирующей горке «ТИСА». 2.Профилактика на осанку. Скатывания с горки «ТИСА» сидя руки в стороны с ловлей мяча, и отбрасывания.	1.Попадание мяча в обруч в парах(вертикальн ое, горизонтальное положение обруча, обруч отводить в разные стороны).
4 неделя <i>Тема: «Наша Родина- Россия»</i>	1.Построени е в колонну, перестроени е в круг.	1.Ходьба с движениям рук по заданию на тренажерах «ТИСА».	1.Бег с прыжками вверх по сигналу. 2.Бег с приседанием вниз, касанием руками пола по сигналу.	1. <u>Профилактика</u> <u>плоскостопия</u> : ходьба по устройству моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм.	1.Прыжки на двух ногах между кеглями мяч зажат между коленями.	1. <u>Эстафета</u> : «Проползи быстрее!»(на виброскамейке «ТИСА» двумя руками вперед).	1.Прокатывание мяча с целью попасть в кеглю.

Подготовительная группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба (музыкальное сопровождение)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Май 1 неделя <i>Тема: «День Победы»</i>	1. Построены в шеренгу, перестроение в колонну.	1. Танцевальная разминка «Спеп-бай-степ!». 2. Ходьба на корректирующей горке «ТИСА» с заданиями рук.	1. Бег 1 мин. 2. Бег в медленном темпе по сигналу прыжки вперед двумя ногами.	1. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее руки за голову. <u>Игра на ориентирование и равновесие:</u> «Жмурки»	1. Прыжки приседа вперед, руки за спиной. 2. Прыжки приседа левым, правым боком, руки за спину.	1. Ползание на многофункциональном тренажере «ТИСА» скатывание, руки назад с прогибом в спине.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (увеличением расстоянием с отхождением назад).
2 неделя <i>Тема: «Весенний СПб и пригороды»</i>	1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, по сигналу «поворот» колонна поворачивает в другую сторону.	1. Ходьба на корректирующей горке «ТИСА» с заданиями рук и ног.	1. Бег с поворотами туловища вокруг себя влево, вправо по сигналу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, с перекидыванием из руки в руку гимнастическую палку.	1. Прыжки боком двумя ногами влево, вправо.	1. Ползание по шведской стенке по заданию (достать большой мяч и слезть с мячом).	1. <u>Игра с элементами футбола:</u> «Воротики» попасть с расстоянием 5м мячом в воротики.
3 неделя <i>Тема: «Путешествие в прошлое СПб»</i>	1. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, перестроение из шеренги в две колонны.	1. Ходьба приставным шагом на вестибулоплатформе «ТИСА» руки за спину.	1. Бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени.	1. Ходьба по виброскамейке «ТИСА» с поворотом на середине руки за спиной в руках мяч.	1. Прыжок в обруч двумя ногами с фиксацией на месте, руки вперед, в руках мяч.	1. Ползание на многофункциональном тренажере «ТИСА» с поворотом на скамейке в положение сидя, скатывание, руки вперед.	1. На бегу забросить мяч в баскетбольное кольцо
4 неделя <i>«Путешествие в прошлое СПб»</i>	1. Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги, перестроение из шеренги в две колонны.	1. Ходьба на многофункциональном тренажере «ТИСА» с помощью каната.	1. Бег быстрый темп с прыжками вверх по сигналу.	1. <u>Профилактика плоскостопия:</u> ходьба по устройству моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм (пятка внизу, носок вверх).	1. <u>Эстафета:</u> Прыжки на одной ноге до ориентира, со сменой ног в обратную сторону.	1. Подтягивание с помощью рук по многофункциональному тренажеру «ТИСА».	1. <u>Игра:</u> «Попади, как много больше!» (8 бросков в баскетбольное кольцо).

Подготовительная группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба (музыкальное сопровождение)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Июнь 1 неделя <i>Тема:</i> <i>«Здравствуй лето»</i>	1. Построение в шеренгу по росту, проверка осанки и равнения.	1. Медленная ходьба в колонне друг за другом, с упражнениями на растягивание мышц шеи.	1. Бег средний темп 1,5 мин. 2. Бег с мячом перекаты мяча вокруг себя за спиной влево, вправо по сигналу.	1. Ходьба по корректирующей горке «ТИСА», и спуск с нее ноги вперед, руки за головой.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места с мячом, зажатым между коленями. <u>2. Эстафета:</u> «Не урони!»	1. <u>Эстафета:</u> «Проползи быстрее!» (на виброскамейке «ТИСА» двумя руками вперед).	<u>Игра:</u> «Футбол».
2 неделя <i>Тема:</i> <i>«Неделя путешествий по России»</i>	1. Построение в колонну по росту, проверка осанки и равнения.	1. Ходьба по виброскамейке «ТИСА». 2. Ходьба по вестибулоплатформе «ТИСА».	1. Бег средний темп с поворотом в прыжке вокруг себя влево, вправо по сигналу.	1. <u>Игра:</u> «Достань предмет» (прыжки на месте с целью достать предмет).	1. Прыжки в длину с места.	1. Ползание по шипикам по заданию на корректирующей горке «ТИСА». 2. Профилактика на осанку. Скатывания с горки «ТИСА» сидя руки в стороны с ловлей мяча, и отбрасывания. По заданию.	1. Метание малого мяча в цель на расстоянии 7-8 м.
3 неделя <i>Тема:</i> <i>«Неделя с эколятами»</i>	1. Самостоятельное построение в колонну по росту.	1. Танцевальная разминка «Спелбай-степ!». 2. Ходьба с высоким подниманием колена.	1. Бег с чередованием ходьбы приседа руки за спину по сигналу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки вперед.	1. Прыжки через кубики в парах, последовательно через каждый в плотной группировке.	1. Ползание по шведской стенке по заданию (перейти на соседнюю стенку).	1. Бросание баскетбольного мяча в прыжке в кольцо от груди, из-за головы, с помощью одной руки, на расстоянии 3 м.
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Цветы лета»</i>	1. Самостоятельное построение в шеренгу по росту.	1. Ходьба на многофункциональном тренажере «ТИСА» руки в стороны.	1. Бег с прыжками вверх по сигналу. 2. Бег с приседанием вниз, касанием руками пола по сигналу.	1. Ходьба с переагиванием через канаты, высота 25-30 см.	1. <u>Эстафета:</u> «Полоса препятствий» (прыжки через предметы разной высоты).	1. Ползание на многофункциональном тренажере «ТИСА» скатывание, руки назад с прогибом в спине.	1. Прокатывание мяча между предметами с помощью палки.

2.4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область «Физическое развитие» как структурный компонент основной образовательной программы дошкольного образования (ООП ДО), несомненно, вносит свой весомый вклад в формирование и развитие качеств ребенка. Так физическое развитие может использоваться во всех образовательных областях.

Основополагающий принцип развития современного дошкольного образования, выделяющийся одним из важнейших в ФОП и ФГОС, является принцип интеграции.

Интеграция образовательной области «*Физическое развитие*» с образовательной областью «*Социально-коммуникативное развитие*» происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, создание на занятиях физической культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.

Охрана безопасности и жизнедеятельности решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Через оказание помощи и поддержки окружающим воспитываются партнерские взаимоотношения. В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание. У детей укрепляется здоровье, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества, необходимые для труда.

Дети овладевают трудовыми навыками, связанными с подготовкой помещения, участка к занятию (собирающие опавших листьев, веточек, расчистка участка от снега, изготовление горки из снега, с расстановкой и сбором инвентаря, атрибутов. Необходимо воспитывать у детей уважение к труду взрослых и сверстников.

Нравственное и патриотическое воспитание осуществляется на занятиях по физкультуре в процессе проведения подвижных игр, эстафет, спортивных соревнований и досугов. Физкультурные развлечения позволяют закрепить и обобщить знания и умения детей в рамках определенной темы, объединить детей разного возраста общими чувствами и переживаниями. Например, в процессе организации спортивного досуга «Веселые старты» совершенствуются не только физические, но и нравственно-волевые качества личности ребенка, а также дружеские взаимоотношения со сверстниками, командный дух, чувство коллективизма. Участие родителей создает определенный эмоциональный настрой, дарит огромную радость от взаимного общения, развивает чувство гордости за успехи своих родителей.

Интеграция образовательной области «*Физическое развитие*» с образовательной областью «*Познавательное развитие*» - активизация мышления детей через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; самостоятельный выбор игры, пересчет мячей; специальные упражнения на ориентировку в пространстве, усвоение нового материала, построение конструкций; закрепление знаний об окружающем мире предусматривает интеграцию с областью «*Познавательное развитие*».

На физкультурных занятиях дети встречаются и с элементарными математическими представлениями:

- совершенствуется умение ориентироваться в пространстве – определять центр, углы зала (левый, правый, умение двигаться в заданном направлении (*змейкой, по диагонали, в обратную сторону, вперед-назад, вправо-влево*)).

- закрепляются понятия: широкий-узкий, короткий-длинный, геометрические фигуры.

- закрепляются навыки порядкового счета, например, подпрыгнуть на одной (двух) ногах указанное количество раз, посчитать количество прыжков до кубика, прыгать по 5 раз на правой и левой ноге, прыгая из обруча в обруч, назвать, каким по счету находится обруч определенного цвета.

При проведении физкультурных досугов и развлечений используются пословицы и поговорки, загадки о временах года, явлениях природы.

На физкультурных занятиях совершенствуются знания и представления о явлениях природы (п/и «Солнышко и дождик», «Снежинки», «Снежная фигура», игра с мячом «У меня в огороде», общественной жизни (п/и «Поезд», «Самолеты», повадках животных, птиц, насекомых (игровые упражнения «Бабочки», «Цапля» и др., п/и «Лягушки», «Воробушки и кот», «Летает, плавает, бегают», «Мыши в кладовой», «Лиса и гуси» и др.)

Интеграция образовательной области «*Физическое развитие*» с образовательной областью «*Речевое развитие*» также актуальна. В процессе двигательной деятельности у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности, умение действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом. Формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

Происходит развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, при этом, поощряется речевая активность детей.

С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.

Интеграция образовательной области «*Физическое развитие*» с образовательной областью «*Художественно-эстетическое развитие*» (*Музыкальная деятельность*) также актуальна, т.к. физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие от движений, умение понимать и оценивать правильность, красоту, изящество и выразительность каждого движения.

Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, повышает качество выполняемых упражнений, организует коллектив. Она способствует выразительности, четкости, координации движений, эмоциональному переживанию музыкальных образов, развитию слуха. Ребенок учится воспринимать музыку, двигаться в соответствии с ее характером, средствами выразительности. Например, ходьба в различных построениях и перестроениях требует бодрой, энергичной музыки; отрывистые подскоки, притопы – легкой, игривой; помахивание лентами – нежной, напевной.

В подвижных играх имитационно-подражательного характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и др.

Интеграция образовательных областей занятий обеспечивает всестороннее развитие физических, речевых, психических качеств, навыков и умений, позволяет сделать занятия более интересными и динамичным. Дети меньше утомляются, смена видов деятельности способствует усвоению материала, обогащает впечатлениями, помогает адаптироваться к новым условиям.

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, оздоровляющий, 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 ММПБК 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 ребенка. 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). Дозируется 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 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.

2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами, специалистами 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 №6)

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 педагогами (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. 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.

Взаимодействие с учителем-логопедом (см. Приложение №7)

В условиях логопункта в ДОУ очень важно взаимодействие учителя - логопеда не только с воспитателями но и со специалистами, для скорейшего устранения речевого нарушения и речевого развития, но и для решения приоритетных общих задач:

- повышение уровня развития физических и интеллектуальных качеств, двигательных навыков и умений с помощью **кинезиологических методик**;
- способствовать развитию психических функций (мышление, образная, оперативная память, слуховое и зрительное внимание), мелкой и общей моторики дошкольников;
- создать благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- укреплять устойчивое формирование представлений о здоровом образе жизни.
- расширить понятие «ЗОЖ», «Культура здоровья», «Здоровая семья».

Системный подход в ООД в ДОУ.

Средства системного подхода.

Главное условие для реализации поставленных задач – это **системный подход в ООД в ДОУ**.

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

Средствами системного подхода являются:

- кинезиологические комплексы, шаблоны, задания, упражнения;
- нейропсихологические упражнения (нейроигры);
- пальчиковая гимнастика, элементы артикуляционной гимнастики;
- элементы фонетической ритмики;
- речь с движением;
- самомассаж;
- дыхательная гимнастика, релаксация;

Совместная деятельность логопеда, воспитателя и инструктора по физической культуре организуется с целью повышения эффективности коррекционно-образовательной работы.

Инструктор по физической культуре проводит коррекционные, развивающие комплексы упражнений для развития мелкой и крупной моторики, координации в пространстве, развитию речи (стихи, скороговорки и т.д.), развитие уровня умственных способностей с помощью нейроигр и кинезиологических комплексов разработанных совместно с учителем-логопедом и педагогами.

Логопед на своих занятиях отрабатывает с детьми материал по произношению, звуковому анализу, одновременно знакомит детей с определенными лексико-грамматическими категориями, используя в работе Кинезиологические методы и нейроигры.

В совместной деятельности специалисты руководствуются общедидактическими принципами:

- *принципы системности;*
- *принцип последовательности;*
- *принцип индивидуального подхода.*

Принцип системности и последовательности предполагает адаптацию содержания, методов и приёмов работы воспитателя к требованиям, предъявляемым задачами конкретного этапа логопедической работы. Поэтапность в работе логопеда обусловлена тем, что усвоение элементов речевой системы протекает взаимосвязано и в определённой последовательности. Учитывая эту последовательность, инструктор по физической культуре подбирает для своих занятий доступный детям речевой материал, нейроигры, кинезиологические комплексы и задания.

Принцип индивидуального подхода предполагает учёт речевых особенностей детей. Это объясняется тем, что у детей присутствуют различные по тяжести и структуре речевые нарушения, а также неодновременность их коррекции на логопедических занятиях. Этот принцип требует от педагогов знания об изначальном состоянии речи каждого ребёнка и уровне его актуального речевого развития, а следовательно использования этих знаний в своей работе.

Учитель – логопед рекомендует педагогам проводить в утренние и вечерние часы комплексы артикуляционных и пальчиковых упражнений и включать в работу чтение стихов, чистоговорок и загадок, выделение из текста слов с заданным звуком. Логопед информирует педагогов, чьи дети зачислены на логопедический пункт, о результатах коррекционной работы на определённом этапе. В свою очередь педагоги и инструктор по физической культуре делятся с логопедом своими наблюдениями за речью ребёнка в группе (вне логопедических занятий).

Подводя итог, можно сказать, что работа инструктора по физической культуре и логопеда скоординирована следующим образом:

1) Учитель-логопед логопед формирует первичные речевые навыки у детей, подбирает для своих занятий материал, максимально приближенный к темам, изучаемым детьми на занятиях с воспитателями;

2) Педагоги и инструктор по физической культуре, при проведении занятий, учитывает этапы проводимой с ребёнком логопедической работы, уровни развития фонетико- фонематической и лексико – грамматической сторон речи, таким образом закрепляет сформированные речевые навыки.

Таким образом, только тесный контакт в работе логопеда, педагогов и инструктора по физической культуре, может способствовать устранению различных речевых проблем, развитие саморегуляции произвольных процессов, развитие интеллектуальных способностей в дошкольном возрасте, а значит и дальнейшему полноценному обучению в школе.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. 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 развит 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, мытьё 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.

Во время 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.

3.2. 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 маленькими мячами.

В спортивном зале организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится группами (до 25 детей), 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.

3.2.1. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического

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 “школа 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, гордки, 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.

3.2.2. 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 ФОП и ФГОС ДО и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня двигательной активности.

3.3. 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.

3.3.1. 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	

3.3.2.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 организованной 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>Организационная 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.

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

Возраст	Организационная 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	1 ч.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.

3.4. Программно-методическое обеспечение:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
5. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
6. Вареник Е.Н. Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
7. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчиева, Сост. В. И. Теленчиева. – М.: Просвещение, 1987.
8. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
9. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. - Издание пятое (инновационное), испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
10. Крупенчук О.И., Витязева О.В. Движение и речь. Кинезиология в коррекции детской речи. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2022.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7 лет). – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
13. Рыбаков Д.П. Соавторы: А.Н. Бойков, Н.П. Туманова, О.В. Алехина. Применение системы «ТИСА» и мотивированных игр для улучшения психофизиологических параметров человека
15. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет.» / - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
14. Степаненкова. Э.Я- Автор-составитель.– Сборник подвижных игр / М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
15. Фирилева Ж.Е, Кислый А.Н., Загрядский О.В. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-метадическое пособие – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

(и многая другая методическая литература по физическому развитию детей в ДОО)

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Реализация методической темы:

Разработчик:

Инструктор по физической культуре Баркалова Анна Витальевна, Александрова Галина Николаевна.

Долгосрочный проект «Кинезиология – как вид в здоровьесберегающих инновационных технологий. Системный подход в образовательной деятельности».

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, используемые в педагогической практике, ориентированные на сохранения здоровье ребёнка, на развитие, укрепление здоровья, профилактики заболеваний.

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 и интеллектуальной подготовки, для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

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.

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.

Кинезиология – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Цель: развивать умственные способности через кинезиологические упражнения.

Задачи:

- развитие межполушарного взаимодействия;
- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой и крупной моторики;
- развитие познавательных процессов;
- развитие речи;
- развитие физических качеств (ориентирование в пространстве, быстрота, ловкость, внимание);
- эмоциональный контроль.

Применение данной методики позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю, развивать и совершенствовать физические навыки:

- развитие индивидуальности воспитанников;
- развитие инициативности детей, их самостоятельности, способности к творческому самовыражению – развитие личности ребенка;

- повышение любознательности и интереса к исследовательской деятельности;
- стимулирование различных видов активности воспитанников (игровой, познавательной и т. д.);
- повышение интеллектуального и физического уровня детей;
- развитие креативности и нестандартности мышления.

Этапы реализации:

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

Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только физического, психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

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. Видео по QR коду с кинезиологическими упражнениями, играми и заданиями для всей семьи.

Актуальные темы по укреплению, закаливанию и профилактике забеливаний 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», «Гигиенические навыки – полезные привычки», «Движение – это жизнь», «Какое значение имеет для человека еда, воздух, вода», «Травмы. Что это такое?», «Наша аптечка» и т.д.

Работа основывается на Программах нейропсихологической профилактики и коррекции для дошкольников А.В. Семенович; «Движение и речь. Кинезиология в коррекции детской речи» О.И. Крупенчук, О.В. Витязева; «Метод формирующего обучения» Л.С.Цветкова; «Методика сенсомоторной коррекции» Т.Г.Горячевой, А.С.Султановой и другие источники информации (интернет-ресурсы, пособия и.д.).

А так же **авторские** (собственные) **разработки**: упражнения разделены на уровни сложности по возрастным категориям (младший возраст, средний, старший, подготовительный, по принципу «от простого к сложному»), различные кинезиологические комплексы и нейроигры. В применении заданий упор делается на точность выполнения, мелкую и крупную моторику, пространственное ориентирование, речь, концентрацию внимания и саморегуляцию.

4.1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты (Целевые ориентиры):

- Повышение уровня развития физических и интеллектуальных качеств, двигательных навыков и умений с помощью **кинезиологических методик**;
- Устойчивое формирование представлений о здоровом образе жизни;
- Профилактика различных заболеваний.
- Снижение детской заболеваемости;
- Расширить понятие **ЗОЖ**, «**Культура здоровья**», «**Здоровая семья**».

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

4.1.3. Методические разработки

Под методическими разработкам подразумевается внедрение инновационных направлений в виде «**Мини-проектов**», направленных на оздоровление и укрепление здоровья воспитанников в ДОУ и в семье, приобщению к культуре здоровья.

Основная форма организации занятий – комбинированная (игровая, практическая, словесная):

- развивающие тематическо-дидактические игры;
- кинезиологические подвижные игры, упражнения и задания;
- презентации;
- познавательно-исследовательские беседы;
- тестирования, физиологические опыты;
- самостоятельные наблюдения, исследования;
- моделирование;
- индивидуальные занятия в уголках здоровья.

Мини-проекты основываются на всестороннем развитии, с учётом организованной образовательной деятельности, возрастных интересах и предпочтениях.

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы

В соответствии с образовательной программой ДОУ №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 ДОУ 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

1. **Прыжок в длину с места**
2. **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 (3x10)(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 витамишки»	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	«Папа, мама, я - спортивная семья»	Подборка информационного материала Фото-видео отчет	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 отчет	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	«Олимпийская семья»	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	«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	«Профилактика нарушения осанки»	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.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ С
СПЕЦИАЛИСТАМИ УЧИТЕЛЬ-ЛОГОПЕД
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

Месяц	Темы консультаций	Специалисты/ педагоги
Сентябрь	Знакомство с планом работы на учебный год. Мониторинг.	Учитель-логопед ИФК Муз.руководитель Педагоги
Октябрь	«Движение и речь»	ИФК Учитель-логопед Муз.руководитель
Ноябрь	«Кинезиология в коррекции детской речи» Разработка методических материалов	Учитель-логопед ИФК Педагоги
Декабрь	«Кинезиология в игровой деятельности» Разработка методических материалов	Учитель-логопед ИФК Педагоги
Январь	«Использование нейроигр в образовательной деятельности» Разработка методических материалов	Учитель-логопед ИФК Педагоги
Февраль	Разработка и использование методических материалов	Учитель-логопед ИФК Педагоги
Март	Разработка и использование методических материалов	Учитель-логопед ИФК Педагоги
Апрель	Разработка и использование методических материалов	Учитель-логопед ИФК Педагоги
Май	Мониторинг	Учитель-логопед ИФК Педагоги
Июнь	«Организация двигательной активности детей в летний период»	ИФК Учитель-логопед