

**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 4-5 лет**

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

Содержание

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	5
1.1.2. Принципы и подходы формирования программы	7
1.1.3. Характеристика возрастных особенностей детей 4-5 лет	8
1.2.Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми 4-5лет	9
1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО	11
1.3.1.Педагогическая диагностика	11
1.3.2. Основные подходы диагностики достижений ребенка	11
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 4-5лет, 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 4 до 5 лет	14
2.3.Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» (от 4-5 лет)	16
2.4. Интеграция образовательной деятельности	26
2.5.Формы, методы и средства физического развития	27
2.6.Особенности программы с здоровьесберегающими технологиями (Тренажерно-информационная система «ТИСА»)(средства, методы, комплексность обучения)	29
2.7. Взаимодействие с родителями воспитанников	32
2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами, специалистами и медицинским персоналом	33
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	37
3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы.	37
3.2. Развивающая предметно-пространственная среда	37
3.2.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	38
3.2.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	39
3.3. Режим двигательной активности	40
3.3.1.Система физкультурно-оздоровительной работы	40
3.3.2.Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №48	43
3.3.3.Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 2-7 лет	45
3.4. Программно-методическое обеспечение	46
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	47
4.1. Реализация методической темы.	47
4.1.1. Пояснительная записка. Использование инновационных технологий в ДОУ №48 на занятиях по физической культуре по оздоровлению детей.	47
4.1.2. Планируемые результаты освоения Программы	48
4.1.3.Методические разработки	49
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 4-5 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 ДО, разработанной на основе 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 гос. 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 2013 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 гос. 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 гос. санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;

Краткая характеристика контингента воспитанников

При составлении Программы учитывались следующие характеристики: вид ДООУ, количество и виды групп, режим функционирования, контингент воспитанников, основные направления деятельности ДООУ 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 программы

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 возрастно-образных 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, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Программа разработана с учетом дидактических принципов развивающего обучения, возрастных и психологических особенностей дошкольников 4-5 лет.

Региональный компонент реализуется в форме проведения тематических занятий, спортивных досугов, развлечений и праздников.

Программа предполагает проведение физкультурных занятий в физкультурном зале 2 раза в неделю и на улице (на участке группы на прогулке) 1 раз в неделю. Также различные виды двигательной активности реализуются в повседневной жизни детского сада, в процессе проведения досугов, вечеров развлечений, праздников.

Время проведения физкультурных занятий, развлечений, досугов для детей 4-5 лет – 20 минут (см. СанПиН 1.2.3685-21)

В данной программе представлен план проведения праздников, тематических занятий и досугов, план взаимодействия с педагогами ДО, а также система взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Срок реализации данной программы 1 год (один год).

Образовательные задачи:

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

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Оздоровительные задачи:

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

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

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

и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

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

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

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

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

Специальные упражнения на Тренажерно-информационной системе «ТИСА»

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

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. В соответствии с ФОП 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

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей детей 4-5 лет

Росто-весовые характеристики²

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков - от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков - от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Функциональное созревание

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастная специализация корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Психические функции. Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия - разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора,

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)

² Все 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. Мать и дитя. 2019; 2(4): с.331-336.

начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

Детские виды деятельности. На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

Саморегуляция. В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

Личность и самооценка. У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми 4-5 лет

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребенок владеет знаниями и разными способами деятельности для решения поставленных взрослым задач, проявляет самостоятельность, умеет работать по образцу, слушать взрослого и выполнять его задания, достигать запланированного результата;
- ребенок демонстрирует активность в общении, решает бытовые и игровые задачи посредством общения со взрослыми и сверстниками; без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- ребенок выполняет самостоятельно знакомые правила общения со взрослыми, внимателен к словам и оценкам взрослого, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к положительным формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние сверстника или близких, по примеру воспитателя проявляет сочувствие;
- ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению воспитателя может договориться со сверстниками, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- ребенок проявляет творчество в создании игровой обстановки, в театрализации; в играх наблюдается разнообразие сюжетов; проявляет самостоятельность в выборе и использовании предметов-заместителей, активно включается в ролевой диалог со сверстниками, выдвигает игровые замыслы, в играх с правилами принимает игровую задачу;
- ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх; способен использовать обследовательские действия для выделения качеств и свойств предметов и материалов, рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан; самостоятелен в самообслуживании; стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
- ребенок проявляет высокую активность и любознательность, задает много вопросов поискового характера; имеет некоторый опыт деятельности и запас представлений об окружающем мире, с помощью воспитателя активно включается в деятельность экспериментирования, в процессе совместной исследовательской деятельности активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

- ребенок инициативен в разговоре, речевые контакты становятся более длительными и активными, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи; большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности; самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки; проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст.³

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО

В соответствии с ФОП 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

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 4-5 лет, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

³Приказ 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)

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на поясе, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в

самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Формирование основ здорового образа жизни: представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной

деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

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 Средняя группа (4-5 лет)

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

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».
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Специальные упражнения на Тренажерно-информационной системе «ГИСА»

- - 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. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Машинки», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на

внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры. «У медведя во бору» и др.

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество физкультурных занятий в зале – 2 раза в неделю,
продолжительность каждого занятия для детей 4-5 лет – 20 минут.

Средняя группа (4-5 лет)

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Сентябрь 1 неделя Тема: «Здравствуй детский сад!» Мониторинг	1. Построение в колонну по одному (по росту). (Обучение)	1. Ходьба в колонне <u>Игра:</u> «Весёлый отряд»	1. Бег в колонне по одному.	1. Из положения стоя, удержание на одной ноге(левой, правой) 10 сек. <u>Игра:</u> «Цапля».	1. Подскоки вверх на месте, ноги вместе, ноги врозь. 1. Подскоки вверх со сменной положения ног(одна-вперёд, другая-назад). (Обучение)	1. Ползание на четвереньках на расстоянии 5-6м. <u>Игра:</u> «Кто быстрее».	1. Катание мяча друг другу (3м).
2 неделя Тема: «Наша группа», «Мальчики и девочки» Мониторинг	1. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутых рук. (Обучение)	1. Ходьба на носочках.	1. Бег парами. <u>Игра:</u> «Найди себе пару».	1. Ходьба по дорожке «ТИСА» перешагивая предметы, руки в стороны (Профилактика плоскостопия).	1. Подскоки на месте с поворотами направо, налево. (Обучение) <u>Игра:</u> «Не оставайся на земле».	1. Ползание на четвереньках на жестком модуле «ТИСА» с подползанием через верёвку. <u>Игра:</u> «Не коснись».	1. Прокатывание мячей друг другу между предметами.
3 неделя Тема: «Мой любимый детский сад!»	1. Построение в колонну по одному по росту держась за канат. (Обучение)	1. Ходьба на пятках.	1. Бег с ускорением и замедлением темпа по звуковому сигналу. (Обучение) <u>Игра:</u> «Машинки».	1. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая через 7-8 набивных мячей(руки за спиной).	1. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя(Обучение) 2. Прыжки с поворотами, со сменной положения ног(Обучение). <u>Игра:</u> «Серый волк и зайчата».	1. Подлезание через верёвку(60см). <u>Игра:</u> «Кто ниже».	1. Катание мяча с попаданием в кегли(2-3м). (Обучение)
4 неделя Тема: «Бабушкин двор»	1. Построение в шеренгу по росту. (Обучение)	1. Ходьба на внешней стороне ступни. 2. Ходьба на внутренней стороне ступни.	1. Бег змейкой взявшись за канат. (Обучение) <u>Игра:</u> «Весёлый питон».	1. Ходьба по коврику «Координирования». <u>Игра:</u> «Кто ровнее пройдёт».	1. Подскоки вверх на двух ногах с 3-4 шагов.	1. Пролезание через обруч.	1. Прокатывание мяча по корректирующей горке «ТИСА».

Средняя группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Октябрь 1 неделя Тема: «Овощи и фрукты»	1. Построение в колонну по одному (по росту).	1. Ходьба в колонне со сменной темпа ведущего. <u>Игра:</u> «Весёлый отряд»	1. Бег в колонне по одному. 2. Бег парами. <u>Игра:</u> «Найди себе пару».	1. Из положения стоя, удержание на одной ноге (левой, правой) 20 сек. <u>Игра:</u> «Цапля».	1. Подскоки вверх на месте, ноги вместе, ноги врозь. 1. Подскоки вверх со сменной положения ног (одна-вперёд, другая-назад).	1. Ползание на четвереньках на расстоянии 6-8м. <u>Игра:</u> «Кто быстрее».	1. Катание мяча друг другу (5м).
2 неделя Тема: «Ягоды»	1. Построение в колону по одному на расстоянии вытянутых рук.	1. Ходьба на носочках. 2. Ходьба на пятках. 3. Ходьба с высоким подниманием колен.	1. Бег на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу. <u>Игра:</u> «Лошадки».	1. Ходьба по дорожке «ТИСА» перешагивая предметы, руки за спиной.	1. Подскоки на месте с поворотами направо, налево. <u>Игра:</u> «Не оставайся на земле».	1. Ползание на четвереньках на жестком модуле «ТИСА» с подползанием через верёвку. <u>Игра:</u> «Не коснись».	1. Прокатывание мячей друг другу между предметами.
3 неделя Тема: «Грибы»	1. Построение в колонну по одному по росту держась за канат.	1. Ходьба на носочках. 2. Ходьба на пятках. 3. Ходьба на внешней стороне ступни.	1. Бег с ускорением и замедлением темпа по звуковому сигналу. <u>Игра:</u> «Машинки».	1. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая чере 7-8 набивных мячей (руки за спиной).	1. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. 2. Прыжки с поворотами, со сменной положения ног. <u>Игра:</u> «Серый волк и зайчата».	1. Подлезание через верёвку (60см). <u>Игра:</u> «Кто ниже».	1. Катание мяча с попаданием в кегли (2-3м).
4 неделя Тема: «Осенняя одежда, обувь, головные уборы»	1. Построение в шеренгу по росту.	1. Ходьба на носочках. 2. Ходьба на пятках. 3. Ходьба на внешней стороне ступни. 4. Ходьба на внутренней стороне ступни.	1. Бег змейкой взявшись за канат. <u>Игра:</u> «Весёлый питон».	1. Ходьба по коврику «Координирования». <u>Игра:</u> «Кто ровнее пройдёт».	1. Подскоки вверх на двух ногах с 3-4 шагов.	1. Пролезание через обруч поднятый на 10см. от пола.	1. Прокатывание мяча по корректирующей горке «ТИСА».

Средняя группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Ноябрь 1 неделя <i>Тема: «Я и моя семья»</i>	1. Построение в шеренгу по росту. 2. Построение в шеренгу по росту на расстоянии вытянутых в стороны рук.	1. Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа по сигналу. <u>Игра:</u> «Колесо».	1. Бег со сменной направления по звуковому сигналу (5-6 раз).	1. Ходьба по верёвке 3м, руки в стороны. <u>Игра:</u> «Акробаты».	1. Прыжки через палки (6 шт), на расстоянии 40-50см.	1. Проползание на животе под верёвкой (25-30см). <u>Игра:</u> «Черепашки».	1. Катание обруча в произвольном направлении.
2 неделя <i>Тема: «Домашние питомцы»</i>	1. Равнение по ориентиру (канат).	1. Ходьба с приседаниями по сигналу.	1. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием. <u>Игра:</u> «Выбивало».	1. Ходьба по верёвке выложенной змейкой с мешочком на голове.	1. Прыжки через предметы высотой 15см по прямой на двух ногах. <u>Прыжковая эстафета.</u>	1. Подлезание под верёвкой (h=70, 60, 50, 40 см). <u>Игра:</u> «Всё ниже и ниже».	1. Прокатывание обручей друг другу по прямой.
3 неделя <i>Тема: «Мой дом»</i>	1. Равнение по линии.	1. Чередование обычной ходьбы с ходьбой закрытыми глазами. <u>Игра:</u> «Кукушки»	1. Бег змейкой через поставленные в ряд предметы. <u>Игра:</u> «Ручеёк».	1. Ходьба по верёвке перешагивая кирпичики с мешочком на голове.	1. Прыжки с предметом (кубик) зажатый между коленями. <u>Игра:</u> «Удержи».	1. Перелезание через скамейку на животе.	1. Бросание мяча вверх и ловля.
4 неделя <i>Тема: «Комнатные растения»</i>	1. Построение в две колонны.	1. Ходьба с выпадами вперёд с поворотом туловища назад.	1. Бег по узкой дорожке между канатами. <u>Игра:</u> «Вагончики» (бег в двоём убегающий и догоняющий).	1. «Полоса препятствий»-ходьба по канату, перешагивание через воротики.	1. Прыжки через кубики влево, вправо. <u>Игра:</u> «Зайчишки».	1. Ползание через воротики. <u>Игра:</u> «Шпионы».	1. Бросание мяча вниз и ловля.

Средняя группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Декабрь 1 неделя <i>Тема:</i> <i>«Здравствуй зима!»</i>	1.Постоение в круг. 2.Повороты на месте прыжком в разные стороны.	1.Ходьба по кругу приставным шагом, вправо-влево.	1.Бег через лежащие палки на расстоянии 50см(6 шт) друг от друга. <u>Эстафета:</u> «Не задень».	1.Ходьба по канату(6м) с гимнастической палкой и с приседанием на середине каната руки вытянуть вперёд. <u>Игра:</u> «Цирковые акробаты».	1.Прыжки вправо влево через верёвку.	1.Перелезание через скамейку «ТИСА»(повторение).	1.Бросание мяча из-за головы в обруч и ловля(в парах),обучение.
2 неделя <i>Тема:</i> « <i>Мы вырастим здоровыми</i> »	1.Перестороние в два круга.	1.Ходьба по кругу приставным шагом, вправо влево на носках. 2. Ходьба по кругу приставным шагом, вправо влево на пятках.	1.Бег с элементами эстафеты с мячом(по сигналу мяч положить в обруч лежащий на полу).	1.Ходьба с мешочком в ладони по доске «ТИСА». <u>Игра:</u> «Пронеси не урони».	1.Прыжки в парах. <u>Игра:</u> «Прыгуны».	1.Ползание на животе с помощью каната привязанного к шведской стенке(обучение).	1.Бросание мяча из-за головы в обруч и ловля(в парах), закрепление.
3 неделя <i>Тема:</i> <i>«Зимние истории», «Зимние забавы»</i>	1.Расчет на первый-второй в колонне.	1.Ходьба по кругу на носках, на пятках. 2.Ходьба с высоким подниманием колен, с захлестом голени.	1.Бег широким шагом. <u>Игра:</u> «Шире шаг».	1.Ходьба по скамейке «ТИСА» перешагивая кубики.	1.Прыжки в парах по заданию. <u>Игра:</u> «Попрыгунчики».	1.Ползание на животе с помощью каната привязанного к шведской стенке(закрепление).	1.Бросание мяча в кольцо(обучение).
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Новогодний праздник»</i>	1.Расчёт на первый-второй в шеренге.	1.Ходьба на носках, на пятках. 2.Ходьба с выпадами вперёд. 3.Ходьба спиной вперёд.	1.Бег с высоким подниманием колен. 2.Бег с захлестом голени назад.	1.Ходьба по гимнастической скамейке «ТИСА» руки в стороны. 2.Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны в конце скамейки присесть руки вперёд, соскок на обозначенное место.	1.Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий(расстояние между ними 40-50см). Обучение.	1.Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч(обучение).	

Средняя 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>«Каникуляр ная неделя»</i>	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2 неделя <i>Тема:</i> <i>«Народная игрушка»</i>	1. Построение в шеренгу с проходом вперед на три шага, назад в и.п., обучение.	1. Ходьба на месте на носках. 2. Ходьба на месте на пятках.	1. Бег с высоким подниманием колен с палкой в руках.	1. Ходьба по гимнастической скамейке «ТИСА» руки в стороны в конце скамейки прыжок.	1. Прыжки через гимнастическую палку с мячом в руках.	1. Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч (закрепление).	1. Бросание мяча в кольцо (повторение).
3 неделя <i>Тема:</i> <i>«Народные промыслы»</i>	1. Построение в шеренгу с проходом вперед на три шага, назад в и.п., обучение.	1. Ходьба на носках вперед-назад. 1. Ходьба на пятках вперед-назад.	1. Бег на ускорение.	1. Стойка на левой, правой ноге, в течении 5 сек.	1. Прыжки через канат с палкой.	1. Ползание по жесткому модулю «ТИСА» на четвереньках.	1. Покидывание/ловля мяча вверх двумя руками стоя на месте.
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Устное народное творчество »</i> <i>«Животные леса зимой»</i>	1. Построение в шеренгу с проходом вперед на три шага, назад в и.п., обучение.	1. Ходьба по канатам в парах.	1. Бег на ускорение с низкого старта.	1. Стойка на левой, правой ноге в течении 10 сек.	1. Прыжки с чередованием-подскоки.	1. Ползание на четвереньках с передачей предметом.	1. Бросание/ловля мяча вниз двумя руками стоя вместе.

Средняя группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба (Музыкальн ое сопровожде ние)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Февраль 1 неделя <i>Тема:</i> <i>«Транспорт. ПДД. Безопасность на дорогах»</i>	1. Построение в шеренгу с проходом вперед на три шага, с поворотами, возвращение в и.п., обучение.	1. Ходьба с предметами (палочками). <u>Игра:</u> «Барабанщик и».	1. Быстрый бег 15 сек. <u>Эстафета:</u> «Кто быстрее».	1. Бег на ориентацию (встать закрыть глаза руками, по сигналу открыть, найти воспитателя и добежать до него). <u>Игра:</u> «Найди меня».	1. Прыжки на одной ноге вперед.	1. Подлезание под скамейкой «ТИСА». 2. Ползание и скатывание на животе на корректирующей горке «ТИСА».	1. Ловля шарика с помощью обруча (в парах).
2 неделя <i>Тема:</i> <i>«Путешествие в прошлое предметов»</i>	1. Построение в шеренгу с проходом вперед на три шага, с поворотами, возвращение в и.п., закрепление.	1. Ходьба с элементами танца.	1. Быстрый бег вокруг предметов. <u>Эстафета:</u> «Оббеги кеглю».	1. Удержание на одной ноге с мячом 10-15 сек. <u>Игра:</u> «Не упади».	1. Прыжки на одной ноге «зигзагом».	1. Подлезание под скамейкой, с залезанием и слезанием с скамейки «ТИСА»	1. Ведение большого мяча с помощью палки.
3 неделя <i>Тема: «Папин праздник»</i>	_____	1. Ходьба с хлопками, и элементами танца. <u>Игра:</u> «Почувствуй ритм».	1. Быстрый бег «змейка». <u>Эстафета:</u> «Змейка».	1. Проход по канату с завязанными глазами. <u>Игра:</u> «Циркачи».	1. Прыжки двумя ногами между кеглями.	1. Перекаты. <u>Игра:</u> «Баченок».	1. Метание мешочка с песком в большой обруч, на расстоянии 10 м. <u>Игра:</u> «Кто точнее».
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Опасности вокруг нас»</i>	1. Построение в шеренгу с проходом вперед на три шага, с поворотами, возвращение в и.п., повторение.	1. Ходьба с погремушкой под ритм. 2. Ходьба спиной с погремушкой.	1. Бег в медленном темпе спиной.	1. Ходьба по скамейке «ТИСА» в быстром темпе. <u>Эстафета:</u> «Равновесие».	1. Прыжки двумя ногами по ориентирам. <u>Эстафета:</u> «Ориентиры».	1. Проползание между кеглями. <u>Эстафета:</u> «Не урони».	1. Метание мешочка с песком в маленькое кольцо на расстоянии 8 м. <u>Игра:</u> «Кто точнее».

Средняя группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба (музыкальное сопровождение)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Март 1 неделя Тема: «Мамин Праздник»	1.Постоение в круг. 2.Повороты на месте прыжком в разные стороны (повторение)..	1.Степ-аэробика: шаги вперед, назад, влево вправо (обучение).	1.Бег в медленном темпе спиной, обходя предметы. <u>Игра:</u> «Обойди, не Урони».	1.Перешагивание через 2 скамейки.	1.Прыжки через 5 гимнастических палок. <u>Игра:</u> «Не задень».	<u>Эстафетная дорожка:</u> Проползти по скамейке, пролезть под воротиками.	1.Ловля мяча на расстоянии 8 м. (обучение).
2 неделя Тема: «Весна пришла»	1.Постороение в шеренгу, расчёт на» первый, второй» (Обучение)	1.Степ-аэробика: шаги вперед, назад, влево вправо с хлопками. (обучение).	1.Быстрый бег вперед, легкий бег назад спиной. 6 раз. <u>Игра:</u> «Пружинки».	1.Перешагивание вперед, назад, через скамейку «ГИСА».	1.Прыжки через скакалку(обучение).	Ползание на животе с малым мячом в руках, до линии отметки.	1.Ловля мяча на расстоянии 8 м. (закрепление).
3 неделя Тема: «Весна в лесу»	1.Постороение в шеренгу, расчёт на» первый, второй» (закрепление)	1.Степ-аэробика: шаги вперед, назад с приседаниями.	1.Приставной галоп влево, по сигналу вправо 6 раз.	1.перешагивание вперед через две скамейки. 2.Перешагивание назад через две скамейки.	1.Прыжки через скакалку(закрепление).	<u>Эстафетная дорожка:</u> Проползти сидя спиной по скамейке, развернуться проползти под 2 воротиками.	1. Бросание и ловля мяча на расстоянии 8м. поочередно с партнером.
4 неделя Тема: «Неделя театра»	_____	1.Степ-аэробика: шаги влево, вправо с приседаниями.	1.Бег вперед, назад спиной, приставной галоп влево, вправо по сигналу 4 раза.	1.Стойка на одной ноге на скамейке.	1.Прыжки в длину. <u>Игра:</u> «Кто дальше».	1.Ползание на животе с малым мячом по заданию. <u>Игра:</u> «Доползи, положи».	1. <u>Эстафета:</u> Бросить мяч в корзину, бросить мешочек с песком в колечко, попасть мячиком в цель.

Средняя группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба (музыкальное сопровождение)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Апрель 1 неделя <i>Тема:</i> <i>«Земля и её обитатели»</i>	1.Перестроени е в две колонны, повороты на месте.	1.Обычная ходьба с широким шагом, по сигналу прыжки на двух ногах.	1.Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по сигналу.	1.Задания на гимнастических скамейках «ТИСА» для рук.	1.Прыжки в длину с места перепрыгивая два каната.	1.Ползание по шведской стенке.	1.Бросание мяча одной рукой о пол поочередно правой и левой рукой.
2 неделя <i>Тема:</i> <i>«Космическо е путешестви е»</i>	1.Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны.	1.Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданиями для рук.	1. <u>Беговая дорожка</u> : Бег с перешагиваниям трёх воротиков.	1.Задания на гимнастический скамейках «ТИСА» для ног.	1.Прыжки широким шагом по отметкам.	1.Ползание по шведской стенке на время.	1.Подкидывание и ловля мяча правой рукой вверх. 2.Подкидывание мяча вверх левой рукой ловля.
3 неделя <i>Тема:</i> <i>«Книжкина неделя»</i>	1.Повороты на месте.	1.Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом.	1.Бег змейкой, широким шагом, преодолевая препятствия воротики Н=10-20 см.	1.Ходьба по жесткому модулю «ТИСА» по заданию с мячом.	1.Перепрыгивание через мячи.	1.Ползание по шведской стенке с мячом.	1.Перекатывание среднего мяча из правой руки в левую.
4 неделя <i>Тема: «Наша Родина- Россия»</i>	1.Перестроение из колонны по одному в колонну По три в движении за направляющи м по ориентуру.	1.Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять и.п.лежа на полу.	1. <u>Беговая дорожка</u> : бег, с перешагиванием скамейки.	1. Ходьба по гибкому модулю «ТИСА» с впрыгиванием в обруч.	1.Прыжки вперед, назад, влево, право.	1.Ползание и скатывание на универсальном многофункциональн ом тренажере «ТИСА».	1.Бросание одной рукой малого мяча о пол и ловля двумя руками.

Средняя группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба (музыкальное сопровождение)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Май 1 неделя Тема: «День Победы»	1.Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Обучение.	1.Ходьба широкой змейкой, выпадами спиной вперед.	1.Бег двумя колоннами.	1.Ходьба по гимнастической скамейке «ТИСА» с заданиями с гимнастической палкой.	1.Прыжки вперед, назад, влево, вправо через маленький мячик.	1.Ползание по шведской стенке с мячом, с заданием, закинуть мяч в кольцо. Обучение.	1.Метание мяча в цель. Повторение. 2.Поворот вокруг себя, метание малого мяча в цель на расстоянии 5 м.
2 неделя Тема: «Цветущая весна»	1.Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Закрепление.	1.Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук.	1. Бег тремя колоннами.	1.Ходьба по устройству по моделированию ситуаций «ТИСА».	1.Прыжки на двух ногах вперед, прыжки на двух ногах назад по сигналу.	1.Ползание по шведской стенке с мячом, с заданием, закинуть мяч в кольцо. Закрепление.	1.Бросание мяча в обруч на расстоянии 6 м.
3 неделя Тема: «Труд взрослых весной» Мониторинг	_____	1.Ходьба с длинным шнуром по кругу, по кругу с заданиями для ног.	<u>1.Беговая эстафета:</u> Ускорение из двух колон, по одному.	1.Задание по гимнастической скамейке с заданиями с обручем.	1.Прыжки влево, вправо с продвижением по сигналу.	1.Ползание по шведской стенке с закрытыми глазами(со страховкой инструктора). Обучение.	1.Работа с мячом одной рукой в движении по кругу в колонне.
4 неделя Тема: «Наш город Санкт- Петербург» Мониторинг	1.Перестроение из колонны по четыре в движении за направляющим по ориентиру. Обучение.	1.Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба с поворотом прыжком.	1.Бег с противоходом, с ускорением с остановкой по звуковому сигналу.	1.Ходьба по канату с заданиями для ног. 2.Упражнения для стоп, на устройстве вестибулярного аппарата «ТИСА».	1. <u>Прыжковая эстафета:</u> «Кто быстрее допрыгнет до отметки».	1.Ползание по шведской стенке с закрытыми глазами(со страховкой инструктора). Закрепление.	1.Перебрасывание среднего мяча друг другу на расстоянии 3-5 м.

Средняя группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба (музыкальное сопровождение)	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Июнь 1 неделя <i>Тема:</i> <i>«Здравствуй лето!»</i>	1. Построение в колонну по одному.	1. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках с выполнением заданий по сигналу.	1. <u>Беговая дорожка:</u> Ускорение парами.	1. Ходьба спиной по канату с мячом выполняя задания (поставить рядом мяч, взять, не упасть).	1. Прыжки с продвижением вперед с зажатым мячом между коленями. Обучение.	1. Ползание по гимнастической скамейке «ТИСА» вперед, назад на четвереньках. Повторение.	1. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой 5 раз подряд.
2 неделя <i>Тема:</i> <i>«Неделя путешествий по России»</i>	1. Перестроение в одну, в три колонны.	1. Степ-аэробика: сочетание шагов с упражнениями для рук.	1. Ускорение назад спиной их двух колонн по одному.	1. Ходьба спиной по канату с заданиями с гимнастической палкой (повороты в другую сторону, руки с палкой за головой).	1. Прыжки с продвижением вперед с зажатым мячом между коленями. Закрепление.	1. Лазание по наклонной доске и скатывание с неё.	1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы стоя лицом к друг другу. 2. Перебрасывание стоя спиной друг другу.
3 неделя <i>Тема:</i> <i>«Неделя с эколятами»</i>	1. Построение в круг замыкание на вытянутые руки.	1. Ходьба с гантелями по заданию.	1. Ускорение в парах назад спиной.	1. Легкий бег по гимнастической скамейке «ТИСА» в конце скамейки присесть руки вперед, соскок в обруч.	1. <u>Прыжковая эстафета:</u> «Не урони мяч».	<u>Эстафета:</u> Ползание на четвереньках, чередуя с бегом (доползти на четвереньках до отметки, обратно бегом).	1. Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками.
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Цветы лета»</i>	1. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на первый, второй в движении.	1. Степ-аэробика: сочетание шагов с упражнениями для ног.	1. <u>Эстафета:</u> Добежать до отметки, обратно бежать спиной.	1. Ходьба по жесткому модулю «ТИСА», сходясь вдвоем при встрече и расходясь не уронив друг друга.	1. Прыжки через обруч вперед, назад спиной.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.	1. Перекатывание мяча по скамейке друг другу. 2. Стоя спиной к скамейке, поворот лицом к скамейке перекаат по скамейке.

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 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 опавшие листья, веточки, 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 большое 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.

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. 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 ребёнка. Система «ТИСА» обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным позвоночником, способствует нормализации мышечного тонуса; снятию болевого синдрома, проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшению ориентации в пространстве и координации.

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

Структура физкультурных занятий с применением «ТИСА»

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

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

1. Подготовительная часть (разминка, подводящие упражнения).

Используются такие тренажеры и модули, как:

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

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

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

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

- Гибкий малый модуль;
- Гибкий модуль большой;
- Жёсткий модуль;
- Универсальный многофункциональный тренажер;
- Горка корректирующая.

Методы

- **Обучающий метод:**

- правильное техническое выполнение упражнений, с подводящими элементами;

- **Игровой метод:**

- эстафеты и игры предусматривающие профилактику заболеваний;

- **Соревновательный метод:**

- индивидуальные и командные старты на лучший результат.

- **Круговой метод(тренировка):**

- переход от одного упражнения к выполнению другого, от тренажера к тренажеру, от одного места выполнения – к другому, передвигаясь по кругу.

С помощью этих методов ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие и крепче организм и сопротивляемость к внешним факторам.

Комплексность обучения

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

На начальном этапе дается представление учащимся о том или ином упражнении, которое им предстоит выполнить. Для этого используются методы показа, рассказа, наглядного пособия, подводящие упражнения от простого к сложному (поэтапное обучение). Дозировка нагрузки 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.

Организация взаимодействия с родителями (законными представителями) детей 4-5 лет

Современные тенденции в развитии дошкольного образования объединены одним важным и значимым критерием - его качеством, которое непосредственно зависит от уровня профессиональной компетентности педагогов и педагогической культуры родителей. Достичь высокого качества образования воспитанников, удовлетворить запросы родителей и интересы детей, создать для ребенка единое образовательное пространство возможно только при условии организации системы взаимодействий ДОО и семьи.

Главная цель педагогов дошкольного учреждения – профессионально помочь семье в воспитании детей, при этом, не подменяя ее, а дополняя и обеспечивая более полную реализацию ее воспитательных функций.

Данная цель реализуется через следующие задачи:

- изучение запроса родителей (законных представителей), воспитательного потенциала семьи;
- повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей);
- установление в семье естественного восприятия ребенка, социально-желательного стиля взаимодействия.

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 закаляющих 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 неодновременностью 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 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. Психолого-педагогические условия реализации программы.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области

«Физическая культура».

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

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

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

Основные задачи психолого-педагогической работы:

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

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

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

Организованная образовательная деятельность:

Физкультурные занятия с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА» (игровые, сюжетные, тематические, с одним видом физических упражнений, комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические,

учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

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

Самостоятельная деятельность детей

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

Оздоровительно-закаливающие процедуры

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

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. . фитбол - 2 шт., массажные мячи – 20 шт.), гимнастические мячи (20 шт.), 4 баскетбольных кольца, гантели;

- *Оборудованием для ползанья 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 развития

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2.2. 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 прогулке	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	2-3 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 непосредственно образовательной деятельностью	-	-	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
1.3.	Физкультминутки	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.
1.4.	Подвижные игры и	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	физические упражнения на прогулке	Утром-15-20 мин. Вечером-10 мин.	Утром-15-20 мин. Вечером-10 мин.	Утром-20-25 мин. Вечером-10-15 мин.	Утром-25-30 мин. Вечером -15-20 мин.	Утром-25-30 мин. Вечером-15-25 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движению	Ежедневно Вечером-10 мин.	Ежедневно Вечером-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.
1.6.	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в месяц(по территории ГДОУ) 20 мин.	2 раза в месяц(по территории и за ее пределы) 30 мин.	2 раза в месяц 30-40 мин.	2 раза в месяц 40-50 мин.	2 раза в месяц 60-90 мин.
1.7.	Оздоровительный бег	-	-	2 раза в неделю 3-5 мин.	4 раза в неделю 5-7 мин.	4 раза в неделю 7-10 мин.
1.8.	Гимнастика после дневного сна(корректирующая, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2.	<u>Организованная 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	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

Список использованной литературы.

Интернет-ресурсы.

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 3 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 3-7 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: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
9. Крупенчук О.И., Витязева О.В. Движение и речь. Кинезиология в коррекции детской речи. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2022.
10. 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.
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. Средняя группа (4-5 лет). – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
13. Рыбаков Д.П. Соавторы: Р.Г. Юрьева, М.Д. Дидур. "Современные технологии": "Опыт практического применения тренажеров системы «ТИСА» в комплексной реабилитации детей с психоневрологической патологией", №5, 2002 г.
14. Рыбаков Д.П. Соавторы: А.Н. Бойков, Н.П. Туманова, О.В. Алехина. Применение системы «ТИСА» и мотивированных игр для улучшения психофизиологических параметров человека и предотвращения травматизма. Международный научный конгресс «Современная курортология: проблемы, решения, перспективы». Санкт-Петербург, 24-25 апреля 2008.
15. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет.» / - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
16. 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.
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 здоровья 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 закаливающих обсуждаются на консультациях. Проводятся презентации для ознакомления и привлечения родителей к здоровому образу жизни всей семьи.

Детям предлагается дополнительные знания по темам: «Познай себя», «Детская анатомия и физиология», «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 ДООУ №48 обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Дети, показавшие высокий уровень физической подготовленности по результатам диагностики зачисляются в спортивный кружок «Спартанцы».

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

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

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

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

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

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. Мониторинг.	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	«Подвижные игры – как средство гармоничного развития»	Все группы
Январь	«Кинезиология в игровой деятельности»	Младший и средний возраст
Февраль	«Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики.	Все группы
Март	«Использование нейроигр в образовательной деятельности»	Все группы
Апрель	«Физическая готовность детей к школе»	Подготовительные группы
Май	Мониторинг	Младший, средний, старший, подготовительный
Июнь	«Организация двигательной активности детей в летний период»	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