

**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 5-6 лет**

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

**Санкт-Петербург-2023
Содержание**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	5
1.1.2. Принципы и подходы реализации программы	6
1.1.3. Характеристика возрастных особенностей детей 5-6 лет	7
1.2. Планируемые результаты освоения программ детьми 5-6 лет	9
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО	10
1.3.1. Педагогическая диагностика	10
1.3.2. Основные подходы диагностики достижений ребенка	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 5-6 лет, представленными в образовательной области «Физическое развитие»	11
2.1.1. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» (приоритетное направление ДОУ)	14
2.2. Основные задачи и содержание работы по направлению «Физическое развитие» с детьми от 5 до 6 лет	15
2.3. Комплексно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» (от 5 до 6 лет)	19
2.4. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	29
2.5. Формы, методы и средства физического развития	31
2.6. Особенности программы с здоровьесберегающими технологиями (Тренажерно-информационная система «ТИСА»)(средства, методы, комплексность обучения)	33
2.7. Взаимодействие с родителями воспитанников	35
2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами, специалистами и медицинским персоналом	37
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	41
3.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».	41
3.2. Развивающая предметно-пространственная среда	41
3.2.1. Особенности организации развивающей среды	43
3.2.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	44
3.3. Режим двигательной активности	45
3.3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы	45
3.3.2. Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №48	49
3.3.3. Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей	51
3.4. Программно-методическое обеспечение	52
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	53
4.1. Реализация методической темы.	53
4.1.1. Пояснительная записка. Использование инновационных технологий в ДОУ №48 на занятиях по физической культуре по оздоровлению детей.	53
4.1.2. Планируемые результаты освоения Программы	54
4.1.3. Методические разработки	55
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 5-6 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, с использованием примерной программы «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 г. 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 ДОУ, количество и виды групп, режим функционирования, контингент воспитанников, основные направления деятельности ДОУ по Уставу, а также лучшие педагогические традиции и достижения дошкольного учреждения.

Всего в ГБДОУ № 48 12 групп:

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

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

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

1.1.1. Цели и задачи реализации 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 возрастобразных 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, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять

- упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Программа разработана с учетом дидактических принципов развивающего обучения, возрастных и психологических особенностей дошкольников 5-6 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 5-6 лет – 25 минут (см. СанПиН 1.2.3685-21)

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

Срок реализации данной программы 1 год (один год).

1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы

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

- принцип учёта ведущей деятельности: Федеральная программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: Федеральная программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;
- принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

- принцип интеграции и единства обучения и воспитания;
- принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: Федеральная программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;
- принцип сотрудничества с семьей: реализация Федеральной программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;
- принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию. Образовательное учреждение осуществляет обучение, воспитание в интересах личности, общества, государства, обеспечивает самоопределение личности, создает условия для ее самореализации, обеспечивает охрану жизни и укрепление здоровья, создает благоприятные условия для разностороннего развития личности, обеспечивает присмотр, уход.¹

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей детей 5-6 лет

Росто-весовые характеристики²

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек - от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек - от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Психические функции. В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости,

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. Материя. 2019; 2(4): с.331-336.

гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

Детские виды деятельности. У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

Коммуникация и социализация. В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

Саморегуляция. В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

Личность и самооценка. Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы детьми 5-6 лет

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

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;
- ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение с близкими взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет любовь к родителям, уважение к воспитателям, интересуется жизнью семьи и детского сада;
- ребенок владеет приемами объединения сверстников на совместную деятельность: определять общий замысел, распределять роли, согласовывать действия, оценивать полученный результат и характер взаимоотношений, регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ребенок проявляет доброжелательность в общении со сверстниками, умеет принимать общий замысел, договариваться, вносить предложения, соблюдает общие правила в игре и совместной деятельности, способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;
- ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;
- ребенок испытывает интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, сочиняет разные истории, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире;
- ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет

основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребенок проявляет познавательную активность в общении со взрослыми и сверстниками, делится знаниями, задает вопросы; проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра.³

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по ООП ДО

В соответствии с ФОП и ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Педагогическая диагностика является основой для изучения результатов реализации образовательной программы «Физическая культура».

1.3.1. Педагогическая диагностика

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

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)

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития детей 5-6 лет, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередуя шаг;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в

обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими).

Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный

бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и

окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых:

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительность не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

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 «Физическая культура» с детьми от 5 до 6 лет.

Образовательная область «Физическое развитие»

Направление «Физическая культура»

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).

Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, змейкой, враспынную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;

перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед—вверх; поднимать руки вверх—назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения (лежа на спине). Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

2.3. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Старшая группа (5-6 лет)

Количество физкультурных занятий в зале – 2 раза в неделю;
продолжительность каждого занятия для детей 5-6 лет – 25 минут.

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Сентябрь 1 неделя <i>Тема: «Здравствуй детский сад», «День знаний»</i>	1. Построение в колонну равнение (по росту) на середину. (Обучение)	1. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках. Игра: «Весёлые цапли».	1. Бег в колонне по одному. 2. Бег с изменением темпа по сигналу.	1. Из положения стоя, удержание на одной ноге (левой, правой) с гимнастическим обручем 10 сек. Игра: «Удержись».	1. Прыжки на двух ногах через канатик.	1. Ползание на высоких четвереньках по наклонной лесенке. Игра: «Обезьянки».	1. Катание мяча по скамейке поочередно одной рукой.
2 неделя <i>Тема: «Вот и стали мы на год взрослей», «Мальчики и девочки»</i>	1. Построение в колонну равнение (по росту) на ведущего. (Обучение)	1. Ходьба на носочках. 2. Ходьба на пятках. 3. Ходьба с высоким подниманием колен.	1. Бег с изменением темпа с ускорением и замедлением по сигналу Игра: «Кто быстрее до обруча».	1. Ходьба по канату руки в стороны.	1. Прыжки на двух ногах.	1. Ползание на четвереньках с подползанием под канатик. Игра: «Кто быстрее до флажка, с подлезанием под воротики».	1. Катание мяча двумя руками по скамейке.
3 неделя <i>Тема: «Мой любимый детский сад»</i>	1. Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте. (Обучение)	1. Ходьба на носочках на устройстве моделирования ситуаций «Тиса» 2. Ходьба на пятках	1. Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень Игра: «Кто быстрее!»	1. Ходьба по Жесткому модулю С палкой, руки за головой. Игра: «Передай палку» (на скамейке трое детей передают друг другу палку)	1. Прыжки с поворотами, со сменой положения ног.	1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. Эстафета: «Паучки».	1. Бросание мяча в цель на расстоянии 4 м.
4 неделя <i>Тема: «Откуда к нам хлеб пришёл»</i>	1. Построение в пары, на месте чередуя построение в колонну. Обучение.	1. Ходьба на носочках. 2. Ходьба на пятках. 3. Ходьба на внешней стороне ступни. 4. Ходьба на внутренней стороне ступни.	1. Обычный бег с малой гимнастической палкой, по сигналу высоко поднимая колени дотрагиваясь палки. Игра: «Лошадки».	1. Ходьба по коврику «Координирования». Игра: «Не упади».	1. Подскоки вверх на двух ногах с 2 шагов.	1. Перекатывание левым, правым боком под канатом поднятым на 20см. от пола. Игра: «Бочки».	1. Попадание мяча в баскетбольное кольцо на расстоянии 3-5м.

Старшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Октябрь 1 неделя <i>Тема: «Овощи и фрукты»</i>	1. Построение в колонну равнение (по росту) на середину.	1. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Игра: «Весёлые утята».	1. Бег в колонне по одному. 2. Бег с изменением темпа по сигналу.	1. Из положения стоя, удержание на одной ноге (левой, правой) с гимнастическим обручем 10 сек. Игра: «Удержись».	1. Прыжки на двух ногах через канатик.	1. Ползание на высоких четвереньках по наклонной лесенке. Игра: «Обезьянки».	1. Катание мяча по скамейке поочередно одной рукой.
2 неделя <i>Тема: «Осень в лесу. Ягоды и грибы»</i>	1. Построение в колонну равнение (по росту) на ведущего.	1. Ходьба на носочках. 2. Ходьба на пятках. 3. Ходьба с высоким подниманием колен.	1. Бег с изменением темпа с ускорением и замедлением, с остановкой по сигналу Игра: «Кто быстрее до флажка».	1. Ходьба по канату с поднятым обручем над головой.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Ползание на четвереньках с подползанием через большие воротики. Игра: «Кто быстрее до флажка, с подлезанием под воротики».	1. Катание мяча по скамейке, с попаданием в воротики.
3 неделя <i>Тема: «Золотая осень в СПб и пригородах», «Осенние фантазии»</i>	1. Построение в шеренгу, в колонну, равнение на месте.	1. Ходьба обычная. Игра: «Сороконожка».	1. Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень Игра: «Кто быстрее!».	1. Ходьба по скамейке с палкой, руки за головой. Игра: «Передай палку» (на скамейке трое детей передают друг другу палку)	1. Прыжки с поворотами, со сменой положения ног через гимнастическую палку.	1. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. Эстафета: «Паучки».	1. Бросание мяча в цель на расстоянии 8 м.
4 неделя <i>Тема: «Перелётные птицы»</i>	1. Построение в пары на месте чередуя построение в колонну. Обучение.	1. Ходьба на носочках. 2. Ходьба на пятках. 3. Ходьба на внешней стороне ступни. 4. Ходьба на внутренней стороне ступни.	1. Обычный бег с малой гимнастической палкой, по сигналу высоко поднимая колени дотрагиваясь палки. Игра: «Лошадки».	1. Ходьба по коврику «Координирования» Игра: «Не упади».	1. Подскоки вверх на двух ногах с 2 шагов.	1. Перекатывание левым, правым боком под канатом поднятым на 20 см. от пола. Игра: «Бочки».	1. Попадание мяча в баскетбольное кольцо на расстоянии 5-6 м.

Старшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Ноябрь 1 неделя <i>Тема: «Я и моя семья»</i>	1. Построение в пары на месте чередуя построение в колонну. Закрепление.	1. Ходьба с перекатом с пятки на носок в парах.	1. Бег мелким и широким шагом, бег в рассыпную.	1. Игра: «Лодочка качается» (5 круговых движений в одну сторону, в другую).	1. Прыжки через палки (6 шт), на расстоянии 40-50 см.	1. Ползание по скамейке на животе, с помощью подтягивания рук. Эстафета: «Подтягушки».	1. Прокатывание обручей друг другу по прямой.
2 неделя <i>Тема: «домашние питомцы»</i>	1. Перестроение в пары на месте и в движении.	1. Ходьба.	1. Бег с малыми мечами. Эстафета: «Перенеси мячи в обруч» (перенести по одному три мяча).	1. Ходьба по верёвке выложенной змейкой с мешочком на голове.	1. Прыжки через фишки по прямой на двух ногах. Прыжковая эстафета.	1. Подлезание под опускающейся и поднимающейся верёвкой (h=70, 60, 50, 40 см). Игра: «Ниже и выше».	1. Прокатывание обручей в движении друг другу.
3 неделя <i>Тема: «Мой дом. Дома СПб. Труд строителя, архитектура»</i>	1. Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу.	1. Ходьба на носочках. 2. Ходьба на пятках.	1. Бег с мячом по заданию (прокатить под воротиками взять, продолжить бег, три воротика).	1. Ходьба по жестким модулям. Игра: «Конструирование-построй свой мост»	1. Прыжки двумя ногами через фишку зигзагом. Игра: «Прыг-скок».	1. Перелезание через скамейку на животе.	1. Прокатывание мяча в движении под воротиками. Игра: «Прокати ровно».
4 неделя <i>Тема: «Необычные комнатные растения. Растения ботанического сада»</i>	1. Нахождение своего места в колонне, шеренге по одному	1. Ходьба с выпадами вперёд с поворотом туловища назад.	1. Бег с мешочком в руках по заданию (подкинуть вверх, перекладывание и из левой в правую руку).	1. Ходьба с мешочком на голове. Игра: «Удержи мешочек».	1. Прыжки вперед с зажатым мячом между коленями. Эстафета: «Передай цветок»	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Игра: «Кто быстрее доползёт».	1. Дриблинг - Бросание мяча вниз о пол и ловля.

Старшая 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.Нахождение своего места в колонне, шеренге, по кругу, по одному.	1.Ходьба по кругу приставным шагом.	1.Бег через лежащие палки на расстоянии 50см(6 шт.) друг от друга. Эстафета: «Не задень».	1.Ходьба по канату(6м) с гимнастической палкой и с приседанием на середине каната руки вытянуть вперёд. Игра: «Цирковые акробаты».	1.Прыжки вправо влево через верёвку с мячом.	1.Ползание по скамейке на спине.	1.Прокатывание обруча огибая предметы. Эстафета: «Кати- кати».
2 неделя <i>Тема:</i> <i>«Мы вырастем здоровыми!»</i>	1.Перестроение из колонны по одному в колонну, по два с места за направляющим по ориентиру. Обучение.	1.Ходьба в рассыпную по звуковому сигналу, найди исходное положение. Игра: «Найди свое место».	1.Бег с элементами эстафеты с мячом(по сигналу мяч положить в обруч лежащий на полу).	1.Ходьба с мешочком в ладони Игра: «Пронеси не урони».	1.Перескоки через через гибкий модуль.	1.Ползание по скамейке на животе, с помощью подтягивания рук.	1.Подбрасывание и ловля левой и правой рукой обруч.
3 неделя <i>Тема:</i> <i>«Зимние забавы»»</i>	1.Перестроение из колонны по одному в колонну, по два с места за направляющим по ориентиру. Закрепление.	1.Ходьба со сменой направления(с поворотом кругом) по сигналу.	1.Бег широким шагом. Игра: «Шире шаг».	1.Ходьба, по скамейке перешагивая кубики.	1.Прыжки в парах через гимнастические палки(6 шт.) Игра: «Не расцепи руки».	1.Ползание на животе с помощью каната привязанного к шведской стенке. Эстафета: «Кто быстрее».	1.Подбрасывание обруч друг другу, чередую руки. Обучение.
4 неделя <i>Тема:</i> <i>«Новогодний праздник»</i>	1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. Повторение.	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 голеней назад.	1.Ходьба, по шнуру по прямой, и по кругу руки за спиной.	1.Прыжки на одной ноге поочередно на левой/на правой с поворотом кругом на двух ногах	1.Лазанье по шведской стенке с переходом на другую стенку.	1. Подбрасывание обруч друг другу, чередую руки. Закрепление

Старшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Январь 1 неделя Тема: «Каникулярная неделя»	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
2 неделя Тема: «Народные промыслы»	1. Построение в шеренгу. Игра: «По местам!» по сигналу дети находят свое место.		1. Бег с малыми мечами. Эстафета: «Перенеси мячи в обруч» (перенести по одному три мяча).	1. Ходьба по канату, по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой.	1. Прямой галоп. Обучение.	1. Ползание по горке через лесенку, с проездом по наклонной доске сидя руки в стороны. Обучение.	Игра: «Ловишки» с малыми мячами.
3 неделя Тема: «Народные промыслы»	1. Построение в шеренгу. Шаг вперед, шаг назад.	1. Ходьба в сочетании с ходьбой на пятках. 2. Ходьба на наружных сводах стопы.	1. Бег двумя колоннами. Эстафета: «Догони меня!».	1. Профилактика плоскостопия. Ходьба по заданию.	1. Прямой галоп, по кругу, руки за спиной. Закрепление.	1. Ползание по горке через лесенку, с проездом по наклонной доске сидя руки в стороны. Закрепление.	1. Броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м).
4 неделя Тема: «Блокада – страница истории»	1. Построение в шеренгу по одному по сигналу.	1. Ходьба с прыжками вверх по сигналу.	1. Бег тремя колоннами. Игра: «Пятнашки».	1. Ходьба спиной по канату с мячом выполняя задания (поставить рядом мяч, взять, не упасть).	1. Прямой галоп по кругу и змейкой. Повторение.	1. Ползание по горке через лесенку, с проездом по наклонной доске сидя руки перед собой. Обучение.	1. Передача мяча двумя руками от груди.

Старшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Февраль 1 неделя Тема: «Необычные животные»	1. Построение в колонну. Игра: «По местам!»-по сигналу дети находят свое место.	1. Ходьба с приседаниями и касанием рук о пол. По сигналу.	1. Бег с ускорением по сигналу 40 сек. Игра: «Догони меня».	1. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями с гимнастической палкой.	1. Прыжки на двух ногах вперед, прыжки на двух ногах назад по сигналу.	1. Ползание по шведской стенке с помощью веревки. Обучение.	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.
2 неделя Тема: «Транспорт. ПДД. Безопасность на дорогах»	1. Построение в колонну. Повороты направо, налево.	1. Ходьба с поворотами вокруг себя по сигналу.	1. Бег в колонне парами взявшись за руки. Игра: «Догони меня!» в парах.	1. Ходьба по канату с заданиями для рук.	1. Прыжки влево, вправо с продвижением по сигналу.	1. Ползание по шведской стенке с помощью веревки. Закрепление.	1. Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками.
3 неделя Тема: «Путешествие в прошлое предметов»	1. Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны.	2. Быстрая ходьба 20 сек.	1. Бег в среднем темпе 40 сек. 2. Бег спиной 20 сек. Игра: «Пятнашки».	1. Ходьба по скамейке с заданием с обручем.	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места.	1. Профилактика на осанку. Скатывания с горки сидя руки в стороны с ловлей мяча, и отбрасывания. По заданию.	ИГРА: «Вышибала».
4 неделя Тема: «День защитника Отечества», «Пернатые друзья»	1. Построение в шеренгу по росту.	1. Ходьба, враспынную с нахождением своего места в колонне.	1. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением.	1. Ходьба по канату с заданиями для ног.	1. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Профилактика на осанку. Скатывания с горки сидя руки в стороны.. По заданию.	1. Прокатывание мяча между предметами поочередно левой, правой ногой. Обучение

Старшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Март 1 неделя <i>Тема: « Международный женский день»</i>	1.Перестроение в три колонны.	1.Ходьба на носках, на пятках.	1.Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку. Эстафета: «Кто быстрее!»	1.Ходьба по скамейке приставным шагом, руки вперед, в руках мяч.	1.Прыжки с продвижением вперед с зажатым мячом между коленями. Обучение.	1.Ползание по шведской стенке с помощью веревки. Повторение.	1.Прокатывание мяча между предметами поочередно левой правой ногой. Повторение.
2 неделя <i>Тема: «Весна в городе.»</i>	1.Перестроение в три колонны. С поворотами налево, направо.	1.Ходьба приставным шагом левым, правым боком руки за спину.	1.Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч обвести вокруг себя переложить в другую руку.	1.Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Обучение.	1.Прыжки с продвижением вперед с зажатым мячом между коленями. Обучение.	1.Профилактика на осанку. Скатывания с горки сидя руки в стороны.. По заданию.	1.Перекачивание мяча по скамейке друг другу. 2.Стоя спиной к скамейке, поворот лицом к скамейке перекат по скамейке.
3 неделя <i>Тема: «Весна в лесу»</i>	1.Построение в пары на месте чередую построение в колонну. Повторение.	1.Ходьба с гимнастической палкой по заданию.	1.Ускорение назад спиной их двух колонн по одному.	1. Профилактика плоскостопия. Ходьба по устройству моделирования ситуаций	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 5м. Эстафета: «Добеги и обогни!» (обогнуть обруч).	1.Эстафета: «Проползи быстрее!» (на скамейке двумя руками вперед).	Игра: «Ловишки» с средними мячами.
4 неделя <i>Тема: «Неделя культуры детям»</i>	1.Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на первый, второй в движении.	1.Быстрая ходьба с остановками по сигналу. Игра: «Замри!».	1.Ускорение в парах назад спиной. Игра: «Кошки- мышки».	1.Ходьба с перешагиванием, через малые воротики.	1.Прыжок в обруч со скамейки.	1.Скатывания с горки сидя руки в стороны.. По заданию.	1.Метание мяча в цель. Обучение. 2.Поворот вокруг себя, метание малого мяча в цель на расстоянии 5 м. Обучение

Старшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Апрель 1 неделя <i>Тема: «Земля и её обитатели»</i>	1.Перестроение в одну, в три колонны.	1.Ходьба с гантелями по заданию.	1.Беговая эстафета: Ускорение из двух колонн, по одному.	1.Ходьба по скамейке приставным шагом, руки вперед, в руках обруч.	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.	1.Скатывания с горки сидя руки в стороны с ловлей мяча, и отбрасывания. По заданию.	1.Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние – 5м).
2 неделя <i>Тема: «Космические путешествия»</i>	1.Построение в круг замыкание на вытянутые руки.	1.Ходьба широким шагом вперед – выпады. 2. Ходьба широким шагом назад.	1.Бег змейкой со сменой направления по сигналу. Игра: «Жмурки».	1.Ходьба по заданию.	1.Эстафета: «Полоса препятствий»(прыжок и через предметы разной высоты).	1.Эстафета: «Проползи быстрее!»(на скамейке двумя руками вперед).	1. Мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Обучение.
3 неделя <i>Тема: «Книжечка неделя»</i>	1.Общее построение в шеренгу по сигналу.		1.Бег змейкой со сменой направления по сигналу. Игра: «Чай-чай-выручай!».	1.Ходьба по скамейке с поворотом на середине.	1.Прыжковая эстафета: «Не урони мяч».	1.Профилактика на осанку. Скатывания с горки лежа на животе с прогибом в спине руки в стороны.	1. Мяча одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Повторение.
4 неделя <i>Тема: «Наша Родина-Россия»</i>	1.Перестроение в три колонны. С поворотами налево, направо. Повторение.		1.Эстафета: Добежать до отметки, обратно бежать спиной.	1.Ходьба по скамейке на носках, на пятках.	1.Прыжки через обруч вперед, назад спиной.	1.Профилактика на осанку. Скатывания с горки сидя руки в стороны с ловлей мяча, и отбрасывания. По заданию.	ИГРА: «Вышибала».

Старшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
Май 1 неделя <i>Тема: «День Победы»</i>	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 скамейке приставным шагом, руки вперед, в руках гимнастическая палка.	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. Повторение.
2 неделя <i>Тема: «Весенний СПб и пригороды»</i>	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, с ускорением по сигналу.	1.Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Повторение.	1.Прыжки в длину с места.	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 <i>Тема: «Путешествие в прошлое СПб»</i>	1.Построение в шеренгу по росту.	1.Ходьба с длинным шнуром по кругу, по кругу с заданиями для ног.	1.Бег парами змейкой со сменой направления по сигналу. Игра: «Жмурки».	1. Профилактика плоскостопия. Ходьба по заданию.	1.Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе). Эстафета: «Кто быстрее!».	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 <i>«С Днем рождения, любимый город!»</i>	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.Прыжковая эстафета: «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.

Старшая группа

Месяц/ Неделя/ Тема	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Упражнения в равновесии	Прыжки	Ползание и лазание	Катание, бросание, метание
Июнь 1 неделя <i>Тема: «Здравствуй лето!»</i>	1.Перестроение из колонны по четыре в движении за направляющим по ориентиру. Закрепление.	1.Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках с выполнением заданий по сигналу.	1.Беговая дорожка: Ускорение парами. Игра: «Мышеловка».	1.Ходьба по скамейке приставным шагом с гимнастической палкой, руки назад за головой.	1.Прыжки на двух ногах между кеглями мяч зажат между коленями.	1.Ползание по гимнастической скамейке вперед, назад на четвереньках. Повторение.	1.Отбивание мяча о пол правой и левой рукой 5 раз подряд.
2 неделя <i>Тема: «Неделя путешествий по России»</i>	1.Построение в шеренгу по росту.	1.Степ-аэробика: сочетание шагов с упражнениями для рук.	1.Эстафета: Добежать до отметки, обратно бежать спиной.	1.Ходьба спиной по канату с заданиями с гимнастической палкой(повороты в другую сторону, руки с палкой за головой).	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя с мячом.	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: «Неделя с эколятами»</i>	1.Общее построение в колонну по сигналу.	1.Быстрая ходьба. Чередование обычной ходьбы с быстрой ходьбой. Игра: «Медленно – Быстро!» по сигналу.	1.Бег в колонне парами взявшись за руки. Игра: «Догони меня!» в парах.	1.Легкий бег по гимнастической скамейке на конце присесть руки вперед, соскок в обруч.	1.Прыжки на месте на одной ноге до ориентира.	Эстафета: Ползание на четвереньках, чередуя с бегом(доползти на четвереньках до отметки, обратно бегом.	1.Бросание баскетбольного мяча в кольцо от груди, из-за головы, с помощью одной руки, на расстоянии 2,5 м.
4 неделя <i>Тема: «Цветы лета»</i>	1.Построение в шеренгу по росту.		1.Бег змейкой со сменой направления по сигналу. Игра: «Чай-чай-выручай!».		1.Прыжки на месте, вперед, назад. 1.Прыжки на скакалке.	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.	Игра: «Ловишки» с большими мячами

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

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

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

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

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

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

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

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

На физкультурных занятиях дети встречаются и с элементарными математическими представлениями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5. Формы, методы и средства физического развития

Формы организации двигательной деятельности

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

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Нетрадиционная** форма (закаливающий, оздоравливающий, профилактический характер)
3. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
4. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
5. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
6. Форма занятия с использованием тренажеров ТИСА (ТИСА, спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
7. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

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

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

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

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

Методы физического развития:

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания,

распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

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

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

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

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

Средства

Основное средство – физические упражнения.

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

К средствам относятся:

- физические упражнения;

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

2.6. Особенности программы с здоровьесберегающими технологиями (Тренажерно-информационная система «ТИСА»)

Краткое описание Тренажерно-информационной системы «ТИСА».

Запатентованная Тренажерно-информационная система «ТИСА» (созданная профессором Д.П.Рыбаковым) с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП) – это метод, сочетающий в себе воздействие средствами физкультуры с одновременным сеансом вибрационного воздействия. Это дает максимальный положительный эффект при ряде патологических и пограничных состояний организма. Широкое применение средств физкультуры в педиатрии обусловлено не только общеукрепляющим эффектом, но и возможностью использовать специальные физические упражнения, оказывающие воздействия на отдельные звенья патогенеза заболеваний, в качестве метода неспецифической стимулирующей терапии. Так же известно о широком использовании вибрации, как лечебного фактора. При действии умеренных доз механических вибраций на организм возникает 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 ММПБПК и имеет свои задачи.

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

- **В подготовительной части:**
 - в виде разминки на тренажерах и модулях «ТИСА» и подводящих элементов;
- **В основной части:**
 - в виде специальных упражнений на тренажерах и модулях;
- **В заключительной части:**
 - в виде игр и эстафет с применением Тренажерно-информационной системы «ТИСА»;
 - в виде упражнений на снятие напряжения, и релаксации с применением Тренажерно-информационной системой «ТИСА».

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

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

Структура физкультурных занятий с применением «ТИСА»

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

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

1. Подготовительная часть (разминка, подводящие упражнения).

Используются такие тренажеры и модули, как:

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

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

- Универсальный многофункциональный тренажер;
- Жесткий модуль;
- Гибкий модуль;

- Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа);
- Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм.

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

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

Методы

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

Комплексность обучения

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

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

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

2.7. Взаимодействие с родителями воспитанников

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а

взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Организация взаимодействия с родителями (законными представителями) детей 5-6 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 щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

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

Взаимодействие с 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 логопед формирует первичные речевые навыки у детей, подбирает для своих занятий материал, максимально приближенный к темам, изучаемым детьми на занятиях с воспитателями;
- 2) Педагоги и инструктор по физической культуре, при проведении занятий, учитывает этапы проводимой с ребёнком логопедической работы, уровни развития фонетико- фонематической и лексико – грамматической сторон речи, таким образом закрепляет сформированные речевые навыки.

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

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

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

«Физическая культура»

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

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

«Формирование начальных представлений о ЗОЖ»

Цели: охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

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

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

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 - 4 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 малыми мячами.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Необходимым условием реализации физкультурно-оздоровительной работы в ОДО является наличие «Спортивных уголков» (зон физкультуры и спорта) в каждой группе. При отборе развивающей среды педагоги совместно с ИФК ориентируются на «зону ближайшего развития» воспитанников, стараясь учитывать уровень развития каждого ребенка группы.

Учет возрастных особенностей детей в группах определяет насыщенность спортивных уголков спортивным инвентарем и атрибутами для спортивных игр в каждой возрастной группе. Так, в младших группах обязательно присутствует следующее оборудование: мячи разного диаметра, обручи, толстая веревка/шнур, флажки, конструкции для подлезания и перешагивания, ленты цветные короткие, платочки, кегли, мешочки с грузом малые, скакалка, массажная дорожка. Для сравнения, в подготовительной группе, наряду с вышеперечисленным инвентарем, в спортивном уголке также присутствуют мишени на ковровом основании с набором мячиков на «липучках», кольцоброс, детская баскетбольная корзина, длинная и короткие скакалки, городки, мешочки с песком малые и большие, гантели детские.

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

3.2.2. 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 октябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура А) в зале В) на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 2 раза 1 раз	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп

4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все	раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы, кроме ясельных групп	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
	«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	Все детям	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Инструктор по физкультуре, воспитатели
IV. нетрадиционные формы оздоровления				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Инструктор по физкультуре, Музыкальный руководитель, воспитатели
2.	Релаксация, упражнения на дыхательную систему	Все группы	Еженедельно	Инструктор по физкультуре
V. Закаливание				

1.	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года	Все группы	По сезону	Ст. медсестра, воспитатели
2.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре,
3.	Ходьба босиком в спальне до и после сна	Все группы	По сезону	Воспитатели,
4.	Облегченная одежда детей	Все группы	По сезону	Ст. медсестра, воспитатели
5.	Сон с доступом воздуха (+19°C...+17°C)	Все группы	По сезону	Ст. медсестра, воспитатели
6.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Ст. медсестра, воспитатели
7.	Солнечные ванны(в летнее время)	Все группы	По сезону	Ст. медсестра, воспитатели

VI. Организация рационального питания

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

3.3.2.Режим двигательной активности детей в ГБДОУ №48

№ п/п	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам				
		Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<u>Физкультурно-оздоровительная работа:</u>					
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 10-14 мин.
1.2.	Динамические переменки и физкультурные паузы между организованной образовательной деятельностью	-	-	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
1.3.	Физкультминутки	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин.
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером-10 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером-10 мин.	Ежедневно Утром-20-25 мин. Вечером-10-15 мин.	Ежедневно Утром-25-30 мин. Вечером -15-20 мин.	Ежедневно Утром-25-30 мин. Вечером-15-25 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движению	Ежедневно Вечером-10 мин.	Ежедневно Вечером-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.	Ежедневно Утром-15-20 мин. Вечером- 10-15 мин.
1.6.	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в месяц(по территории ГДОУ) 20 мин.	2 раза в месяц(по территории) 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	3 раза в неделю 10 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30- мин.
3.	<u>Физкультурно-массовая работа</u>					
3.1.	День здоровья	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3.2.	Физкультурно-спортивные праздники	1 раз в год 10-15 мин.	1 раз в год 20 мин.	2 раза в год 20-30 мин.	2 раза в год 30-40 мин.	2 раза в год 40-50 мин.
3.3.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.
4.	<u>Самостоятельная двигательная деятельность</u> В группе и на прогулке	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
5.	<u>Совместно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</u>					
5.1.	Занятие физической культурой детей совместно с 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	1ч.40мин.	2ч.20мин.	3ч.30мин.	4ч. 40мин.	2ч.40мин.
3-4	1ч.45мин	2ч.15мин.	3ч.25мин.	4ч. 35мин	2ч.50мин.
4-5	1ч.50мин.	2ч.10мин.	3ч.20мин.	4 ч. 40мин	3ч.00мин.
5-6	2ч.00мин.	2ч.05мин.	3ч.30мин.	4 ч.30мин	3ч.10мин.
6-7	2ч.10мин.	2ч.00мин.	3ч.30мин.	4ч. 45мин	3ч.20мин.

3.4. Программно-методическое обеспечение:

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007.
 2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
 3. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.
 4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
 5. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
 6. Вареник Е.Н. Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
 7. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчиева, Сост. В. И. Теленчиева. – М.: Просвещение, 1987.
 8. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
 9. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. - Издание пятое (инновационное), испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
 10. Крупенчук О.И., Витязева О.В. Движение и речь. Кинезиология в коррекции детской речи. -СПб.: Издательский Дом «Литера», 2022.
 11. Рыбаков Д.П. Соавторы: А.Н. Бойков, Н.П. Туманова, О.В. Алехина. Применение системы «ТИСА» и мотивированных игр для улучшения психофизиологических параметров человека 15. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет.» / - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
 16. Фирилева Ж.Е, Кислый А.Н., Загрядский О.В. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- и предотвращения травматизма. Международный научный конгресс «Современная курортология: проблемы, решения, перспективы». Санкт-Петербург, 24-25 апреля 2008.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
 13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6 лет). – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
 14. Степаненкова Э.Я.. Сборник подвижных игр / Автор-составитель.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

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

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Реализация методической темы:

Разработчик:

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

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

4.1.1. Пояснительная записка

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

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

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога.

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

Инновационная деятельность – это особый вид педагогической деятельности.

Инновации в физической культуре определяют новые методы, формы, средства, технологии, используемые в педагогической практике, ориентированные на сохранения 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 забеливаний обсуждаются на консультациях. Проводятся презентации для ознакомления и привлечения родителей к здоровому образу жизни всей семьи.

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

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

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

4.1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты (Целевые ориентиры):

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

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

4.1.3. Методические разработки

Под методическими разработкам подразумевается внедрение инновационных направлений в виде **«Мини-проектов»**, направленных на оздоровление и укрепление здоровья воспитанников в ДООУ 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

•Прыжок в длину с места

•Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

•Челночный бег 3 раза по 10м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

•Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

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

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

•Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

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

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал. 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

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

Анкета для родителей «Забота о здоровье ребёнка»

Уважаемые родители!

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

1. Как вы оцениваете здоровье вашего ребёнка?

- хорошее;
- удовлетворительное;
- плохое.

2. Часто болеет ваш ребёнок?

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

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

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

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

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

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребёнка?

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

6. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребёнка?

- да;
- частично;
- нет.

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

- да;
- частично;
- нет.

ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РОДИТЕЛЯМИ

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

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

Месяц	Темы консультаций	Группы
Сентябрь	Знакомство с планом работы на учебный год. Совместное проведение диагностики.	Все группы
Октябрь	«Движение и здоровье»	Все группы
Ноябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре» Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.	Все группы
Декабрь	«Профилактика плоскостопия»	Старший и подготовительный возраст
Январь	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?»	Младший и средний возраст
Февраль	«Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики.	Все группы
Март	«Формирование у детей привычек к ЗОЖ во время ООД по физическому развитию»	Все группы
Апрель	«Физическая готовность детей к школе»	Подготовительные группы
Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» .	Все группы
Июнь	Совместное проведение диагностики	Все группы

**КОНСУЛЬТАЦИИ С МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

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

**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