

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 58»
(Детский сад № 58)**
623405, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. 4-й
Проезд, д. 17, e-mail: dou_58_ku@mail.ru сайт: <https://dou58.obrku.ru/>
8(3439)393092

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
от «25» августа 2021г.
протокол № 1

Утверждена
приказом заведующего
Детским садом №58
от «25» августа 2021г. № 140

Рабочая программа
(модуль "Физическое развитие" основной общеобразовательной программы -
образовательной программы дошкольного образования групп общеразвивающей
направленности для детей 2-7 лет)
Срок реализации 5 лет

Каменск-Уральский

2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы

1.2. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы – образовательной программы дошкольного образования

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы – образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

2.4. взаимодействие с семьями воспитанников

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада

2.6. Содержание основной образовательной программы – образовательной программы дошкольного образования

3. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Приложение.

Раздел 1. Целевой

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа - это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 58» города Каменска-Уральского. Рабочая программа реализуется посредством примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Данная программа описывает педагогическую работу по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (2 – 7 лет).

1.1.1. Цели и задачи реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям.

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией

Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказа Минтруда России от 18.12.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 г. N 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».
- Уставом МБДОУ «Детский сад № 58», локальными актами.

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования

Триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Для обеспечения воспитания здорового ребенка, работа в ДОУ должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ДОУ созданы условия организации предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию воспитанников:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч.1 раз на свежем воздухе с 5-ти лет (в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20);
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- ленивая гимнастика после сна;
- занятия на тренажерах;
- самостоятельные занятия детей.

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

1.2. Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования

Мониторинг используется для выявления уровня усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие», это:

- уровни физического развития (основных движений),
- уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мониторинг основывается на промежуточных результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС)

Планируемые промежуточные результаты указаны в примерной образовательной программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

Педагогический анализ проводится 2 раза в год: в ноябре - декабре (4-1 недели) и апрель-май (4 - 1 недели).

Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

Диагностика усвоения программы

Компонент программы	Критерии усвоения
Развитие физических качеств	Развитие скоростных, силовых качеств.
Накопление и обогащение двигательного опыта	Владение основными движениями (бег, прыжки, метание)
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Знание и владение представлениями об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Развитие интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься, умение организовать подвижные игры. Сформированность потребности в здоровом образе жизни.

Мониторинг направлен на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость

Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Дошкольники 3—7 лет с интересом выполняют и другое, более сложное задание, которое называется «Полоса препятствий». В это задание входят: бег по гимнастической скамейке (длина 5 м); прокатывание мяча между предметами (6

штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д.); подлезание под дугу (высота 40 см).

Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1, УПКС-2, УПКС-3.

После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по пятибалльной системе. Каждому ребенку даются три попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится «5», со второй — «4», с третьей — «3». Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по четырехбалльной системе.

Раздел 2. Содержательный

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре и плаванию проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на свежем воздухе для детей). Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между занятиями и другими формами работы.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Младшая группа

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребёнку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребёнок подготавливается к более сложным подвижным играм.

Средняя группа

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70 см. без поддержки взрослого. Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде.

Особенно важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное.

Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

Старшая группа

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении плаванию: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводных упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняется на суше, а затем переносятся в воду.

Дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. В этом возрасте дети обращают больше внимания на качество движения рук и ног при плавании.

Подготовительная к школе группа

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. В обучении детей плаванию ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

Задачи образовательной области «Физическое развитие»

Младшая группа

- Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.
- Учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением.

Принимать исходное положение, правильно приземляться в прыжках в длину и в высоту с места.

Учить принимать правильное исходное положение в метании предметов. Учить хвату за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек.

- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений в равновесии.
- Развивать глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.
- Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Закреплять умения ползать, энергично отталкивать предметы при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками.
- Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

Средняя группа

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Формировать правильную осанку. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезть,

энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.

- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Закреплять умения принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие.
- Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места сочетать отталкивание с взмахом рук. Учить детей прыгать через короткую скакалку; отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать физические качества: быстроту, выносливость.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

Старшая группа

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.
- Закреплять умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить детей бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, морально-волевые качества: выдержку, настойчивость.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования.
- Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта. Знакомить детей с историей Олимпийского движения.

Подготовительная группа

- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности.
- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.
- Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, метание, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

- Развивать глазомер, используя разные виды метания, катания.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.
- Развивать физические качества — быстроту, ловкость, выносливость и силу во время выполнения упражнений.
- Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.
- Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры.
- Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.
- Поддерживать интерес к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения.
- Научить следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной формой.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

Общие приоритеты оздоровительной работы в МБДОУ «Детский сад №78»

1. Осмысление собственного здоровья

2. Развитие физического и психического состояния детей

3. Воспитание стремления к самосозданию, «творению» собственной телесной организации (красота и здоровье тела и движений)
4. Овладение детьми доступными навыками самомассажа, дыхательной гимнастики
5. Развитие познавательного интереса к телу, его функциональным возможностям
6. Развитие эмоционального сопереживания
7. Превращение здорового образа жизни в норму.
8. Приобщение детей к занятиям по физической культуре.

Как известно, степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

1. Формирование основных движений

- ходьба, различные виды ходьбы
- бег, различные виды бега
- прыжки
- лазание, перелаз
- метание, ловля, броски
- равновесие, координация движений

2. Упражнения для разных групп мышц

- упражнения на создание и сохранение позы
- упражнения на развитие мелкой моторики
- упражнения на развитие мышц лица и мимики

3. Упражнения из различных видов спорта

- санки (катание на санках)
- лыжи (ходьба на лыжах)
- катание на велосипеде
- музыкально-ритмичные упражнения

4. Коррекционные упражнения

- дыхательные и звуковые
- упражнения для формирования и корректировки осанки
- упражнения для профилактики плоскостопия
- закаливание

Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня

Физкультурные занятия

- Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе для детей 5-7 лет
- Круговая тренировка
- Занятия по виду спорта
- Аэробика (ритмическая гимнастика)

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Физкультминутки

- . Динамические паузы
- . Физические упражнения после сна
- . Упражнения на релаксацию

Активный отдых

- . Физкультурный досуг
- . Физкультурные праздники
- . Дни здоровья

Коррекционная работа

Занятия коррекции по нарушению осанки

- . Профилактика плоскостопия
- . Дыхательная гимнастика
- . Самомассаж
- . Минутки смеха
- . Релаксационные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду

- . Проводится на прогулках
- . Занятия на тренажерах «Бегущий по волнам», «Велотренажер», «Гребля»

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.

Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30-35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Внедрение нормативов ГТО в спортивно-оздоровительную деятельность детского сада

В рамках подготовки воспитанников к сдаче норм ГТО и реализации здоровьесберегающих технологий физическое воспитание в нашем детском саду представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий: в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством педагогов.

Значимость внедрения нормативов ГТО в дошкольном возрасте

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.
- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.
- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.
- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Цель Комплекса «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»:

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Игра – это основа жизни ребенка, движение – основа жизни, а вместе, это двигательные игры – то, что занимает примерно 90% времени всей деятельности ребенка дошкольного возраста. В связи с этим в Детском саду № 78 был разработан план внедрения нормативов ГТО в спортивно-оздоровительную деятельность ДОУ. Мероприятия построены с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные	Краткое содержание
1.	Городская спортивно-патриотическая игра «Планета дошколят»	сентябрь	Дети, родители, педагоги	Зам.зав.по ВМР, педагоги	Ходьба; ходьба с препятствиями; лазание; прыжки в длину с места; ориентирование на местности
2.	Спортивное	сентябрь	Дети,	Инструктор по	Ходьба;

	развлечение «Я примерный пешеход»		педагоги	физ.культуре	челночный бег; прыжки; метание
3.	Спортивная эстафета «Неразлучные друзья»	октябрь	Дети, педагоги	Инструктор по физ.культуре, педагоги	Челночный бег; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя
4.	Спортивная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья»	ноябрь	Дети, родители, педагоги	Зам.зав. по ВМР, инструктор по физ.культуре, педагоги	Подтягивание на перекладине; подтягивание лежа; прыжки в длину; метание
5.	Зимние олимпийские игры	декабрь	Дети, родители, педагоги	Зам.зав. по ВМР, инструктор по физ.культуре, педагоги	Бег на лыжах; метание; катание на санках; скольжение
6.	День здоровья «Зимушка-зима – спортивная пора!»	январь	Дети, педагоги	Зам.зав. по ВМР, инструктор по физ.культуре, педагоги	Метание; скольжение; катание на санках; лазание; ходьба на лыжах
7.	Богатырские состязания	февраль	Дети, родители, педагоги	Зам.зав. по ВМР, инструктор по физ.культуре, педагоги	Метание; лазание; ходьба на лыжах; катание на санках; перетягивание каната
8.	Веселые старты	март	Дети, педагоги	инструктор по физ.культуре, педагоги	Челночный бег; подтягивание; наклоны; прыжки
9.	Спортивное состязание «Юные пожарные»	апрель	Дети, педагоги	инструктор по физ.культуре, педагоги	Лазание; ползание; бросание; метание; бег;

					прыжки
10.	Спортивный парад выпускников	май	Дети, педагоги	Зам.зав. по ВМР, инструктор по физ.культуре, педагоги	Построение; перестроение; лазание; ходьба по пересеченной местности; бег
11.	Спортивный праздник «День защиты детей»	июнь	Дети, педагоги	Зам.зав. по ВМР, инструктор по физ.культуре, педагоги	Метание; прыжки; лазание; ползание; челночный бег; ходьба
12.	Малые спортивные игры	июль	Дети, педагоги	Зам.зав. по ВМР, инструктор по физ.культуре, педагоги	Ходьба; ходьба с препятствиями; лазание; прыжки в длину с места; бег; метание
13.	Спортивное развлечение «Морское путешествие»	август	Дети, родители, педагоги	Зам.зав. по ВМР, инструктор по физ.культуре, педагоги	Игры с водой; метание; лазание; наклон вперед из положения стоя; перетягивание каната; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения.

Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДООУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний.

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

Одно дошкольное учреждение без помощи семьи ничего не сможет сделать, общеизвестно, что 80 % черт характера ребенка закладывается в семье.

Цель взаимодействия с семьей: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
4. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы организации:

Родительские собрания

Лекции

Консультации

Беседы

Семинары – практикумы. Тренинги

Совместные занятия, праздники, развлечения

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинским персоналом

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

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

- Физическое состояние детей посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или мед.отвода для детей перенесших заболевания.

- 2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует зам.зав. по ВМР.
- Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в середине и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие проводится по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа мониторинга. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомяю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием.

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 или воспитателя от подсчета,

привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный

бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку.

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

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

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 педагогом-психологом

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, нами была создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

Модель взаимодействия

Инструктора по физической культуре

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.6. Содержание основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, наиболее существенные для её реализации

Рабочая программа основана на модуле тематически-перспективного планирования воспитательно-образовательного процесса ДОО; работа по единой теме позволяет реализовывать все принципы программы. Реализуется через формы организации, представленные в таблице.

Формы организации и объем образовательного процесса.

Формы педагогической работы	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Физкультурные занятия в зале	3 раза в неделю по подгруппам	2 раза в неделю	2 раза в Неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на воздухе.		1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<i>Форма организации занятия</i>	Фронт-е	Фронт.-ное	Фронт-ное	Фронт-альное. -2 Подгрупповое -1	Фронт-альное-2 Подгрупповое -1
<i>Объем (время)</i>	10 мин.	15 мин.	15-20 мин.	25 мин.	30 мин.
<i>Количество в неделю</i>	3	3	3	3	3
<i>Количество в месяц</i>	12	12	12	12	12
Утренняя гимнастика	4 – 5 мин.	5 – 6 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник		Не менее 2 раз в год			
Совместная деятельность «Оздоровительно-игровой час»			2-ая половина дня, 1 раз в неделю в спортивном зале		
			20мин.	25мин.	30 мин
Неделя здоровья	Ноябрь				

Физкультурные занятия являются ведущей формой двигательной культуры детей в ДОУ.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются: *Вводная часть*, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения.

Раздел 3. Организационный

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ желательна оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию

первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Спорткомплекс из мягких модулей
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований
- Скамейки
- Гимнастические стенки
- Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета)
- Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)
- Флажки разноцветные
- Мячи резиновые (различного диаметра)
- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см)
- Мяч фитбол для гимнастики
- Мяч футбольный
- Мяч баскетбольный
- Лабиринт игровой
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)
- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см
- Детские тренажеры – 3 шт. (велотренажер, беговая дорожка, спортивный тренажер)
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа)
- Канат для перетягивания х/б
- Ключка с шайбой (комплект)
- Летающая тарелка
- Конус сигнальный
- Сетка волейбольная
- Набор объемных элементов, вкладывающихся друг в друга
- Дуга для подлезания (разной высоты)

Спортивная площадка.

- «стена для лазания, стена метания»,
 - спортивные комплексы,
 - баскетбольные стойки,
 - волейбольная площадка,
- пространство для организации подвижных игр, катанию на лыжах, салазках; проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Образовательная область «Физическое развитие»	
Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. (3-4).	Мозаика-Синтез, 2014
Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. (4-5).	Мозаика-Синтез, 2014
Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. (5-6).	Мозаика-Синтез, 2014
Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. (6-7).	Мозаика-Синтез, 2014
Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7) Борисова М.М.,	Мозаика-Синтез, 2015
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Пензулаева Л.И.,	Мозаика-Синтез, 2015
Сборник подвижных игр (2-7) Степаненкова Э.Я.,	Мозаика-Синтез, 2015
Профилактика нарушения осанки у детей, Н.Г. Коновалова,	Учитель, 2015
Игры-занятия на прогулке с малышами (2-4), Теплюк С.Н.,	Мозаика-Синтез, 2014
Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, Асачева Л.Ф.,	Детство-Пресс, 2013
Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, Нищева Н.В.,	Детство-Пресс, 2011
Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет, Сулим Е.В.,	Сфера, 2011
Детские олимпийские игры, Соколова Л.А.,	Учитель, 2014
Олимпийские игры в ДОУ, Кучма И.И.,	Корифей, 2011

Прикладная и оздоровительная гимнастика, Фирилева Ж.Е.,	Детство-Пресс, 2012
Демонстрационный материал	
Демонстрационный материал «Летние виды спорта», Вохринцев С.,	Страна Фантазий, 2009
Демонстрационный материал «Зимние виды спорта», Вохринцев С.,	Страна Фантазий, 2009
Тематический словарь в картинках «Спорт. Летние виды».	Изд. Школьная пресса
Тематический словарь в картинках «Спорт. Зимние виды».	Изд. Школьная пресса
Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье».	Изд. Школьная пресса
Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш. 1 часть»,	Весна- дизайн, 2003
Развивающая игра «Валеология или здоровый малыш. 2 часть»,	Весна- дизайн, 2003
Комплект карточек «Развивающие прогулки для детей. Осень. Зима (3-4)», Лаптева Г.,	ТЦ Сфера
Комплект карточек «Развивающие прогулки для детей. Осень. Зима (4-5)», Лаптева Г.	ТЦ Сфера
Азбука здоровья в картинках,	Русское энциклопедичес кое товарищество, 2004

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Период проведения	Мероприятие	Участники
сентябрь	День Знаний	все возрастные группы
	Спортивное развлечение «Я примерный пешеход»	
октябрь	Праздник «Осенины»	все возрастные группы
	Спортивная эстафета «Неразлучные друзья»	средний, старший дошкольный возраст
ноябрь	Праздничные мероприятия, приуроченные ко Дню матери.	все возрастные группы
	Спортивная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья»	
декабрь	Новогодние утренники.	все возрастные группы
	Зимние олимпийские игры	старший дошкольный возраст
январь	Фольклорный праздник «Рождественские колядки»	старший дошкольный возраст
	День здоровья «Зимушка, зима – спортивная пора»	все возрастные группы
февраль	Спортивно-развлекательные мероприятия, приуроченные к Дню защитника Отечества.	все возрастные группы
	Обрядовый праздник «Масленица»	
март	Праздничные мероприятия, приуроченные к Международному женскому дню.	все возрастные группы
	Спортивное мероприятие «Весёлые старты»	старший дошкольный возраст
апрель	Праздник «День смеха»	средний, старший дошкольный возраст
	Спортивная эстафета «Юные пожарные»	
май	Литературно-музыкальная композиция «День Победы». Выпускной бал.	старший дошкольный возраст
	Спортивный парад выпускников	
июнь	Спортивный праздник «День защиты детей»	все возрастные группы
июль	Малые спортивные игры	средний, старший дошкольный возраст
август	Спортивное развлечение «Морское путешествие»	все возрастные группы

Приложение

Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

Дни недели	Время	Вид деятельности	Часы работы
Понедельник	07.50-08.30	Зарядка	07.50-14.12
	08.30-09.00	Подготовка спортивного зала к занятиям	
	09.00-09.20 09.30-9.50 09.55-10.10 10.30-11.00	Занятия	
	11.00-12.00	Обработка спортивного инвентаря	
	12.00-13.00	Разработка сценариев спортивных праздников и развлечений	
	13.00-14.12	Взаимодействие с педагогами	
	вторник	07.50-08.30	
08.30-09.00		Подготовка спортивного зала к занятиям	
09.00-09.15 09.25-09.40 09.50-10.05 10.15-10.35		Занятия	
10.35-11.00		Обработка спортивного инвентаря	
11.00-12.00		Работа с узкими специалистами	
12.00-14.12		Работа с документами	
среда		11.00-12.00	Обработка спортивного инвентаря
	12.00-13.00	Работа по самообразованию	
	13.00-14.00	Взаимодействие с педагогами	
	14.00-15.00	Подготовка спортивного зала к занятиям	
	15.30-15.45 16.30-17.00	Занятия	
	17.00-18.12		
четверг	07.50-08.30	Зарядка	07.50-14.12
	08.30-09.00	Подготовка спортивного зала к занятиям	
	09.00-09.20 09.30-09.45 09.55-10.10	Занятия	
	10.15-11.00	Обработка спортивного инвентаря	
	11.00-12.00	Взаимодействие с узкими специалистами	
	12.00-13.00	Работа по самообразованию	
	13.00-14.12	Взаимодействие с педагогами	
пятница	07.50-08.30	Зарядка	07.50-14.12
	08.30-09.00	Подготовка спортивного зала к занятиям	
	09.00-09.20 09.30-09.50 09.55-10.10	Занятия	
	10.15-11.00	Обработка спортивного инвентаря	

	11.00-12.00	Разработка сценариев спортивных праздников и развлечений, работа с планами	
	12.00-13.00	Работа по самообразованию	
	13.00-14.12	Взаимодействие с педагогами	