

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 9
комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга
196603, Санкт-Петербург, г. Пушкин, Красносельское шоссе, д. 27, литер А

Принято
Педагогическим советом
От 28.08.2020 г
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

С.В. Скоробогатова

Приказом от 01.09.20 г № 49 -ОД



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

для групп общеразвивающей направленности

(3-7 лет)

на 2020 - 2021 учебный год

инструктор по физической культуре:

Капкова Татьяна Леонидовна

Санкт - Петербург

2020 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№	Оглавление	стр.
1.	Целевой раздел.	
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2	Значимые для разработки программы характеристики.	4
1.3	Возрастные особенности психофизического развития.	5
1.4	Планируемые результаты освоения программы.	13
2	Содержательный раздел.	15
2.1	Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие».	16
2.2	Особенности образовательной деятельности.	27
2.3	Особенности организации образовательного пространства.	28
2.4	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада	30
2.5	Взаимодействие ДОУ с семьями воспитанников. План работы с родителями по физическому воспитанию на учебный год	32
3	Организационный раздел.	35
3.1	Особенности организации режимных моментов. Режим двигательной активности ДОУ.	35
3.2	Учебный план. Расписание НОД по физическому воспитанию на учебный год.	36
3.3	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ.	37
3.4	Календарный план физкультурно-массовых мероприятий на учебный год.	39
4.	Презентация программы	
4.1	Список используемой литературы.	43
4.2	Комплексно-тематическое планирование (см. папка «Планирование»).	

1. Целевой раздел

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому воспитанию определяет содержание и организацию образовательного процесса детей дошкольного возраста. Программа направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически готов к нему.

Здоровье рассматривается не только как физическое состояние и самочувствие, но гораздо шире – как способа контакта с миром и как эмоциональное, социальное, душевное и психологическое благополучие человека. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном учреждении, которая позволит своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развития ребенка, поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Настоящая программа основана на **образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 9 комбинированного вида Пушкинского района СПб** составлена с учетом основных принципов и требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет и разработана в соответствии **нормативно - правовыми документами:**

- Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Конвенция о правах ребенка Принятой резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 г № 44/25;
- Указ Президента РФ "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки" от 07.05.2012 N 599;
- Приказ Министерства РФ «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» от «17» октября 2013 г. № 1155;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций от 15 мая 2013 года N 26;
- Письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 №65/23-16;
- Программа составлена на образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 9 комбинированного вида Пушкинского района СПб

1.2. Значимые для разработки программы характеристики

Образовательная область «Физическое развитие»

ЦЕЛЬ: Гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО:

- Приобретение опыта в двигательной деятельности дошкольников, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- Правильное формирование опорно-двигательной системы организма;
- Развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, ознакомление с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, повороты в обе стороны).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- Овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Принципы физического развития

Дидактические	Специальные	Гигиенические
• Систематичность и последовательность. • Развивающее обучение. • Доступность. • Воспитывающее обучение. • Учет индивидуальных и возрастных особенностей. • Сознательность и активность ребенка. • Наглядность.	• Непрерывность. • Последовательность, наращивания тренирующих воздействий. • Цикличность.	• Сбалансированность нагрузок. • Рациональность чередования деятельности и отдыха. • Возрастная адекватность. • Оздоровительная направленность всего образовательного процесса. • Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду

- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закалывающими процедурами;
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- Включение в работу с детьми элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

1.3 Возрастные особенности психофизического развития.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

На четвертом году жизни движения ребенка становятся более уверенными, но координация движений у основной массы детей еще нарушена. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений. У них появляется потребность выполнять их в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В младшей группе проводятся два физкультурных занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 15 минут, продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к уборке инвентаря после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Педагог помогает, ободряя и подсказывая, проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках. Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В зависимости от программных задач и содержания занятия используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный. В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей.

Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:

- Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

- Доставить детям как можно больше удовольствия от движений, научить ориентироваться в пространстве зала, правильно работать с оборудованием.
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества.

Эта программа обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Развивать у детей творческие способности в игровой деятельности с помощью разных приёмов (вариативность движений, придумывание нового варианта игры, внесение пособий).

В средней группе учебные занятия проводятся 3 раза в неделю (одно на улице), продолжительность одного занятия составляет 20 минут, занятия планируются с учётом уровня двигательной активности детей. В тёплое время года проводятся занятия на улице.

Ежедневно проводится утренняя гимнастика продолжительностью 6 – 8 минут.

Один раз в месяц проводятся физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимой и летом) длительностью 45 минут.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:

- Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

Задачи развития:

Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.

Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.

Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.

Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Содействовать охране и укреплению здоровья.• Формировать правильную осанку, развивать мелкую моторику.• Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений.• Стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и в (ловкость, гибкость, выносливость).• Совершенствовать ориентацию в пространстве (равновесие, ритмичность, глазомер). |
|---|

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5 – 6 ЛЕТ)

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.

Увеличивается объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры или эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений.

В старшей группе занятия проводятся 3 раза в неделю (одно на улице), продолжительность одного занятия составляет 25 минут, занятия планировать с учётом уровня двигательной активности детей. В тёплое время года проводить занятия на улице.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8 – 10 минут.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 25 – 30 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимой и летом) длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:

- Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Задачи развития:

Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.

Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.

Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр;

Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость; быстроту; гибкость; силу; общую выносливость.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

- Побуждать детей осознанно относиться к собственному здоровью, знакомить с доступными способами его укрепления.
- Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
- Содействовать повышению уровня развития (освоение техники движения, развитие координации, умение достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр).
- Развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость).

Физическое развитие

детей подготовительного возраста (6–7 лет)

Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способствовать к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

В старшей группе учебные занятия проводятся 3 раза в неделю (одно на улице), продолжительность одного занятия составляет 30 минут, занятия планировать с учётом уровня двигательной активности детей. В тёплое время года проводить занятия на улице.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10 — 12 минут.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Занятия по физической культуре проводить в спортивном зале под музыкальное сопровождение, что воспитывает у детей художественный вкус, любовь к движениям, вызывает положительный эмоциональный настрой, дает возможность ребенку раскрыться.

Большое значение отводится занятиям на свежем воздухе. Такие занятия способствуют закаливанию организма, положительно сказываются на общем развитии ребенка.

В зимний период занятия по лыжной подготовке повышают у детей работоспособность и выносливость, положительно влияют на нервную систему, улучшают кровообращение, укрепляют стопы.

Приоритетное направление деятельности по физической культуре в ДОУ:

- Охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- Формирование у детей потребности в физическом совершенствовании;
- Воспитание привычки к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА

- Развивать умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость в играх и эстафетах.
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры.
- Осваивать элементы спортивных игр.
- Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и физических упражнений.
- Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия.
- Формировать навык правильной осанки при статических позах.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта.
- Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарем, готовить его к занятиям, играм.

•Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;

- Развивать быстроту, ловкость. Общую выносливость в играх и эстафетах;
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
- Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
- Закреплять навыки счёта в подвижных играх;
- Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм;
- Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
- Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
- Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
- Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Система физической подготовленности детей и среднего возраста должна оцениваться только **качественно** и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

Методику обследования осуществлять лучше в процессе занятий физической культуры, наблюдая за каждым ребенком в водной части, когда дети непринужденно и естественно продвигаются по залу.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате работы дети могут:

- Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см;
- строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;
- правильно принимать исходные положения, соблюдать направление движения тела и его частей;
- самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;
- самостоятельно скользить по ледяной дорожке;

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Цель проведения мониторинга:

- Мониторинг предусматривает возможность получения обширной информации о ребенке;
- Выявляет уровни развития его физических качеств и сформированности двигательных навыков;
- Определяет качество проведения дальнейшей Физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- Является основой индивидуального подхода к каждому ребенку.

Дата проведения мониторинга: дважды в год, в сентябре (начало учебного года) и май (конец учебного года).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате работы дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, - метать предметы в движущуюся цель;
- владеть школой мяча;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляться,
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80–100 см, с разбега (не менее 100–180 см), в высоту с разбега (не менее 40–50 см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, размыкаться в колонне, шеренге;
- соблюдать интервалы во время передвижения, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе;
- самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках;
- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;
- ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2–3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис);
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в организованной детской деятельности	в ходе режимных моментов	в самостоятельной деятельности	при взаимодействии с семьями
Младший возраст				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
-Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника; -упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, при кружении; -учить скатываться на санках с невысоких горок, скользить по ледяной дорожке(с поддержкой взрослых); -учить кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево;	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Спортивно-физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - Ритмические танцевальные движения. - Физкультминутки. - Лечебная гимнастика. - Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). -«Гимнастика пробужден». - Проблемные ситуации.	- самостоятельная игровая деятельность. - Игра. - Игровые упражнения .	- Консультации по вопросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы. - Домашние задания родителей с детьми. - Открытые занятия.
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>				
- Учить ходить и бегать, не шаркая ногами, не опуская головы,	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения.	Индивидуальная работа.	Самостоятельная двигательная деятельность	- Консультации по вопросам родителей. - Физкультурные

сохраняя перекрёстную координацию рук и ног; - учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить своё место при перестроении; - учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; - закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно.	- Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Игры-занятия в бассейне - Спортивные, физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - Игры-забавы. - «Школа мяча». - Игры с элементами спортивных упражнений.	Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - Проблемные ситуации.	детей. - Игра. - Игровые упражнения.	досуги и праздники. - Открытые занятия. - Физкультурные занятия детей совместно с родителями. - Дни открытых дверей. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми
• Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
- Развивать активность и творчество в процессе двигательной деятельности; -организовывать подвижные игры со сменой видов деятельности;	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Ритмические, танцевальные движения. Каникулы.	- Индивидуальная работа. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - Занятия.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. - Подвижные народно-спортивные игры.	- Консультации по вопросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. -Семинары-практикумы. -Дни открытых дверей .
• Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет	- Утренняя гимнастика игрового характера. - Двигательная активность (подвижные игры).	- Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа,	- Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону	- Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам,

индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности.	- Занятия традиционные и игровые. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом.	проблемные ситуации.	ближайшего развития (игровую деятельность). - Действия с предметами.	согласование индивидуальных планов оздоровления.
• Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- Обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	- Занятия традиционные, сюжетные, тематические. - Индивидуальная работа, тематические беседы. - Игровые ситуации, дидактические игры. - Беседы о личной гигиене.	- Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	- Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). - Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.
• Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма				
- Формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих.	- В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. - Тематические беседы Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	- Показ, объяснение, беседа.	- Игра, подражательные действия с предметами, орудиями, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих.
• Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- Закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация	- Тематические беседы. Чтение художественной литературы.- Дидактические игры. - Обучение приемам точечного массажа. - Полоскание горла. - Воздушные ванны.	- Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	- Игра, подражательные действия с предметами, ролевые игры, дидактическими игрушками, рассматривание фотографий, картинок.	- Консультации, согласование назначенных процедур.
Средний возраст				
• Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость,	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные	- Самостоятельная двигательная деятельность детей.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и

гибкость, ловкость и др.; - учить перестроениям, соблюдая дистанцию при передвижении; - учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу.	- Физкультурные досуговые занятия и праздники. - Дни здоровья. - Ритмические танцевальные движения. - Физкультминутки. - Лечебная гимнастика. - Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе. - Массаж. - Целевые прогулки.	занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - «Гимнастика пробуждения». - Проблемные ситуации.	- Игра. - Игровые упражнения.	праздники. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми. - Открытые занятия.
• Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)				
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; - учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой; - учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд; - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании; - учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Физкультурные досуговые занятия и праздники. - Дни здоровья. - Игры-забавы. - «Школа мяча». - «Школа скакалки». - Игры с элементами спортивных упражнений.	- Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игра. - Игровые упражнения.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуговые занятия и праздники. - Открытые занятия. - Физкультурные занятия детей совместно с родителями. - Дни открытых дверей. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми.

прижимая к груди);				
• Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры; - развивать организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Ритмические, танцевальные движения. - Каникулы.	- Индивидуальная работа. - Утренняя гимнастика - Прогулка (утро/вечер). - Занятия .	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. - Подвижные народно-спортивные игры.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Дни открытых дверей.
• Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности.	- Утренняя гимнастика игрового характера. - Двигательная активность (подвижные игры). - Занятия традиционные и игровые. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом и игрушками.	- Показ, объяснение, беседа.	- Ролевые игры, действия с предметами, дидактическими игрушками.	- Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления, «Школа матерей»
• Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- Закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи; - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании и	- Занятия традиционные, игровые, тематические; беседы, игровые ситуации	- Гигиенические процедуры. - Порядок раздевания и одевания. Беседа.	- Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Закрепление навыков личной гигиены, воспитание чувства взаимопомощи. - побуждение детей к самостоятельности и опрятности при приеме пищи, одевании

раздевании).				и раздевании).
Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма				
- Формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	- В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. - Тематические беседы. Дидактические игры. Чтение художественной литературы.	- Показ, объяснение, беседа.	- Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Консультации, беседы. - Консультативные встречи по заявкам. - Уголки здоровья.
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- Закаливание, массаж, физиотерапия, витаминотерапия, вакцинация	- Выполнение назначенных процедур, беседы с детьми о их значении. - Обучение навыкам точечного самомассажа. - Полоскание рта после еды. - Воздушные ванны.	- Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	- Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Консультации, беседы. - Консультативные встречи по заявкам. - Уголки здоровья. - Согласование назначенных процедур.
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни				
- формирование представления о себе как об отдельном человеке, ознакомление со строением тела, знакомство со способами заботы о себе и окружающих	В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. Тематические беседы. Дидактические игры. Праздники здоровья	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическим и игрушками.	Ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Консультации, беседы. Открытые просмотры. Совместные игры.
Старший возраст				
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				

- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; - развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость; - учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон и спускаться; - кататься на двухколёсном велосипеде, на самокате;	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - Ритмические танцевальные движения. - Физкультминутки. - Лечебная гимнастика. - Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе. - Массаж. - Туристические походы (пешие и лыжные). - Целевые прогулки.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - «Гимнастика пробуждения». - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игра. - Игровые упражнения.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми. - Открытые занятия. - Оформление информационных материалов.
• Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)				
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий; - учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп; - учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться; - учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и	- Индивидуальная работа - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе; - Физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - «Школа мяча». - Неделя здоровья. - Игры с элементами спортивных упражнений. - Мини-туризм.	- Индивидуальная работа - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер.) - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей - Игровая деятельность. - Игровые упражнения.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники - Открытые занятия. - Физкультурные занятия детей совместно с родителями. - Дни открытых дверей. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми. - Оформление информационных материалов.

левой рукой на месте и вести его при ходьбе;				
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам; - поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Ритмические, танцевальные движения. - Каникулы. - Продуктивная деятельность.	- Индивидуальная работа. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер).	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. - Подвижные народно-спортивные игры.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Дни открытых дверей. - Экскурсии.- Оформление информационных материалов.
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности.	- Утренняя гимнастика игрового характера. - Двигательная активность (подвижные игры). - Обучающие занятия. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказы взрослого.	- Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	- Беседы, консультации, консультативные встречи по заявкам, согласование индивидуальных планов оздоровления.
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- Формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены. - расширение представлений о значимости чистоты и режима дня для человека.	- Беседы о личной гигиене. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом и игрушками, чтение художественной литературы.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказы взрослых.	- Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	
Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организма				
	- Игровые занятия, беседы, рассказ воспитателя, чтение художественной литературы,	- Использование различных естественно возникающих	- Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание	

	рассматривание иллюстраций.	ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	иллюстраций и тематических сюжетных картинок.	
• Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- Формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и влияние на здоровье.	- В занятиях по ознакомлению с окружающим миром.- Тематические беседы. Игры-предположения, чтение художественной литературы.- Праздники здоровья.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, и дидактическими игрушками.	
• Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.				
- Ознакомление с понятиями «здоровье», «болезнь»; обучение заботе о своем здоровье, осознанной необходимости лечения при заболевании.	- В занятиях по ознакомлению с окружающим миром.- Тематические беседы. Дидактические игры. Игры-предположения, чтение художественной литературы.- Праздники здоровья	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Консультации, беседы. - Открытые просмотры. - Совместные игры.
Подготовительный к школе возраст				
• Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)				
- Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Физкультурные досуги и праздники. -Дни здоровья. - Ритмические танцевальные движения. - Физкультминутки. - Лечебная гимнастика. - Подвижные игры и физкультурные упражнения на открытом воздухе. - Массаж. - Туристические походы (пеш.) - Целевые прогулки.	- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - «Гимнастика пробуждения». - Проблемные ситуации.	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игра. - Игровые упражнения.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Домашние занятия родителей с детьми. - Открытые занятия. - Оформление информационных материалов.
• Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)				
- Совершенствовать технику основных движений,	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-	- Индивидуальная работа. - Физкультурные	- Самостоятельная двигательная деятельность детей.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и

добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения; - закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; - учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, кругу.	занятия в зале и на воздухе. - Физкультурные досуги и праздники. - Дни здоровья. - «Школа мяча». - Неделя здоровья.- Игры с элементами спортивных упр.- Мини-туризм.	е занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - Проблемные ситуации.	- Игровая деятельность. - Игровые упражнения.	праздники. - Открытые занятия. - Физкультурные занятия детей совместно с родителями. - Дни открытых дверей. -Семинары-практикумы. - Домашние занятия родителей с детьми. - Оформление информационных материалов.
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности; - учить самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения; - поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.	- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Ритмические, танцевальные движения. - Каникулы. - Продуктивная деятельность.	- Индивидуальная работа. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер).	- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. - Подвижные народно-спортивные игры.	- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Дни открытых дверей. - Оформление информационных материалов.
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности.	- Утренняя гимнастика игрового характера. - Двигательная активность (подвижные игры). - Занятия традиционные и игровые. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом и	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказы воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- Консультации, беседы. - Консультативные встречи по заявкам. - Уголки здоровья. - Согласование назначенных процедур.

	игрушками.			
• <i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>				
- Формирование потребности в соблюдении навыков личной гигиены; - расширение представления о значимости чистоты и режима дня для человека.	- Занятия традиционные и игровые. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом и игрушками. - Чтение художественной литературы. Специально созданные ситуации.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказы воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. - Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
• <i>Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организм:</i>				
- Формирование представлений о целостности человеческого организма.	- Занятия традиционные и игровые. - Действия с дидактическим материалом и игрушками. - Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. - Чтение художественной литературы. - Дидактические игры.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказы воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
• <i>Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья</i>				
- Формирование представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье	- Занятия традиционные и игровые. - Действия с дидактическим материалом и игрушками. - Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. - Чтение художественной литературы. - Дидактические игры, задания.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказы воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. - Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
• <i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>				
- Формирование представлений о составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношения к	- Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. - Чтение художественной литературы. - Дидактические игры, задания.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказы воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. - Рассматривание	

нему			иллюстраций и тематических картинок.	
------	--	--	--------------------------------------	--

2. Особенности деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

Расписание организованной деятельности
по физическому развитию детей ГБДОУ № 9
на 2020 – 20201 учебный год

<u>понедельник</u>		<u>среда</u>	
9.00	Логопедическая группа №2 <u>зал</u>	9.00	Логопедическая группа №2 <u>зал</u>
9.35	Логопедическая группа №1 <u>группа</u>	9.35	Логопедическая группа №1 <u>группа</u>
10.20	Логопедическая группа №3 <u>зал</u>	10.20	Логопедическая группа №3 <u>зал</u>
12.00	Подготовительная группа №4 <u>зал</u>	12.00	Подготовительная группа №4 <u>зал</u>

Физкультурный досуг (развлечение)

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Подготовительная группа №4 - <u>вторник</u>	Логопедическая группа №1- <u>вторник</u>	Логопедическая группа №3- <u>вторник</u>	Логопедическая группа №2- <u>вторник</u>

2.3 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

В современном мире на первый план выдвигаются задачи гуманизации процесса воспитания и обучения, охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их полноценного развития. Решение этих задач невозможно без создания **современной предметно - пространственной среды**.

Одной из основных задач считается обогащение среды такими элементами, которые бы стимулировали познавательную, двигательную и иную активность детей. Среда должна побуждать детей и к двигательной активности, давать им возможность выполнять разнообразные движения, испытывая радость от этого.

Согласно **ФГОС**, «предметно – пространственная среда» — физкультурного зала - это система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика в соответствии с требованиями.

Предметно пространственная среда физкультурного зала, также является одним из основных средств формирования личности ребенка и является источником его знаний и социального опыта. И несет эффективность воспитательного воздействия, направленного на формирование у детей активного познавательного отношения к окружающему миру предметов, людей, природы. Важно, что предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к изменению, корректировке и развитию. Иначе говоря, среда не только развивающая, но и развивающаяся. При любых обстоятельствах предметный мир, окружающий ребенка, необходимо пополнять и обновлять, приспособлявая к новообразованиям.

Согласно с **требованиями ФГОС** при создании предметно – пространственной среды физкультурного зала руководствовались следующими **принципами**:

- **Полифункциональность**

Предметно-пространственная среда физкультурного зала, открывает множество возможностей, обеспечивает все составляющие образовательного процесса, а значит многофункциональна.

- **Трансформируемость**

Возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.

- **Вариативность.**

Обеспечивает многообразие материалов, художественно образным или конструктивным решением, мобильностью его компонентов.

Также при построении предметно - пространственной среды соблюдались **принципы**:

- **Открытости;**
- **Гибкого зонирования;**
- **Стабильности - динамичности;**
- **Полифункциональность;**
- **Гендерный подход.**

Принцип универсальности предметно-игровой среды физкультурного зала, является очень важным, так как он позволяет самим детям и детям вместе со взрослым строить и менять игровую среду, трансформируя ее в соответствии с видом игры, ее содержанием и перспективами развития.

В состав предметно-игровой среды физкультурного зала входят: крупное организующее игровое поле; игровое оборудование; игрушки; игровая атрибутика разного рода; игровые материалы. Все эти игровые средства находятся не в каком-то абстрактном игровом пространстве, а в игровом зале, на площадке участка детского сада.

Позиция педагога — партнерская. Ее можно обозначить как «рядом», «вместе», «глаза в глаза». Это стремление педагога приблизиться к позиции ребенка, а также создание условий, при которых ребенок может «подняться» до позиции педагога.

- **Принцип активности.** Это возможность формирования активности у детей и проявления активности взрослых.
- **Принцип стабильности — динамичности** развивающей среды. В среде заложена возможность ее изменения в соответствии со вкусами и настроениями детей, а также с учетом разнообразных педагогических задач.
- **Принцип комплексирования и гибкого зонирования.** Жизненное пространство построено таким образом, чтоб оно давало возможность построения непересекающихся сфер активности.
- **Принцип индивидуальной комфортности** и эмоционального благополучия ребенка и взрослого.
- **Принцип сочетания привычных и неординарных элементов** в эстетической организации среды.
- **Принцип открытости - закрытости.** Это открытость: природе, обществу и т. д.
- **Принцип учета половых и возрастных различий** детей. Предполагает построение среды с учетом половых различий, предоставление возможностей, как мальчикам, так и девочкам проявлять свои склонности в соответствии с принятыми в обществе эталонами мужественности и женственности.

Цель развивающей среды:

- Сформирование у дошкольников основы здорового образа жизни.
- Активизация двигательной деятельности.

Задачи физкультурного зала:

- Развитие движений и совершенствование двигательных функций;
- достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
- предупреждение нарушений опорно – двигательного аппарата;
- создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях;
- приобщение детей к занятиям физической культуры и спорту.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада

1. 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 прежде всего, являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинским персоналом заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Дополнительную информацию о детях получаем от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика простудных заболеваний, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Разрабатываются рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяются дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия по физическому воспитанию обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.
- 2 раза в год осуществляется **медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.
- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлечение медицинского персонала к проведению образовательной деятельности по валеологии, консультаций для педагогов и родителей.

2. Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей.

Инструктор по физической культуре обязан:

- Обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей, совместно с воспитателями, 2 раза в год (на начало и в конце учебного года).
- Ознакомление воспитателей с перспективным планированием по физическому воспитанию на каждую возрастную группу.
- Проведение консультаций по методике проведения занятий (дозировка, техника безопасности и др.).
- Участие в применении здоровьесберегающих технологий и методик в режимных моментах.
- Планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня на группах.
- Оказание помощи в подборе картотек:

- - по подвижным, народным, хороводным играм;
- комплексов утренней гимнастики, дыхательной, упражнений для глаз;
- комплексов по профилактике нарушения осанки и предупреждение плоскостопия;
- комплексы коррегирующих упражнений для физкультминуток и динамических переменок;
- комплексы гимнастики после дневного сна и др.
- Участие совместно с воспитателями в организации предметно-развивающей среды по физической культуре в группе.
- Совместное участие в НОД по физическому воспитанию воспитателя и инструктора по физической культуре, где воспитатель оказывает помощь детям в правильности выполнения ОРУ и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка, фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.
- Совместные проведения и участия в различных досугах и развлечениях по физическому воспитанию.
- Оказывает консультативную и практическую помощь воспитателям по формированию двигательной активности детей в группе, на прогулке, дома, на отдыхе.
- Оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (консультации, выступления на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).
- Выступает на родительских собраниях, оказывает помощь в оформлении наглядного материала в информационных стендах групп.
- Привлекает родителей к совместным участиям в жизни ДОУ, к совместным праздникам и развлечениям, укреплению здоровья детей.

3. 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.

- Вместе с музыкальным руководителем подбираются музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. (Энергичный бодрый марш для ходьбы и бега, легкая танцевальная музыка для прыжков и энергичное музыкальное сопровождение вОРУ, способствуют качественному выполнению движений у детей и положительно влияет на эмоции во время выполнения).
- Применение музыкального сопровождения во время проведения эстафет и соревнований, способствует повышению у детей двигательной активности.
- Применение более спокойной музыки **в заключительной части занятия**, обеспечивает постепенное снижение физической нагрузки и действует успокаивающее на ребенка.
- Проведение совместных музыкально-спортивных досугов, праздников и развлечений.

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.

4. Взаимодействие с учителем-логопедом

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

- Подбирается материал для закрепления навыков, полученных на логопедических занятиях.
- В НОД по физическому воспитанию применяются дыхательные упражнения, «школа мяча», упражнения на координацию движения.
- Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми - использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. (Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам: времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.).
- Разрабатывается двигательный материал в виде сюжета, способствующий обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания.
- Включение в НОД коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта.
- Разработка и применение картотек игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок.

2.5 Взаимодействие ДОО с семьями воспитанников

Одним из важных условий реализации основной образовательной программы ДОО является сотрудничество педагогического коллектива с семьей.

Цель: Сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи:

- Приобщение родителей к участию в жизни детского сада.
- Изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.
- Возрождение традиций семейного воспитания.
- Повышение педагогической культуры родителей.

Формы взаимодействия ДОО с семьей

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Родительские собрания.• Первичное знакомство, беседы, анкетирование.• Консультации.• Наглядная информация для родителей.• Проведение совместных мероприятий. |
|--|
- ние индивидуальных бесед с родителями об особенностях развития их ребенка.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на:

- Формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и

спорту.

- Привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку).
- Стимулировать двигательную активность ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес).
- Совместными подвижными играми.
- Длительными прогулками в парк или лес.
- Создание дома спортивного уголка.
- Приобретение для ребенка спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.).
- Совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ГДОУ № 9 на учебный год

Сроки проведения	Формы работы с родителями
Сентябрь-	• Выступления на родительских собраниях в группах по вопросам: • «Задачи физического развития детей в ДООУ на год»; • «Требования к спортивной форме на занятиях по физическому воспитанию в ДООУ»; • «Готовимся к сдаче ГТО 1 ступени с детьми подготовительных групп».
Ноябрь	• «День матери» (спортивный досуг, с участием мам). • «Папа, мама, я – спортивная семья!» (районный семейный спортивный праздник). • «Физическая готовность к школе» (собрание для родителей выпускных групп).
Декабрь	• Анкетирование родителей: «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?» (анализ анкет).
Февраль	Практикум для родителей: • «Вместе с папой!» (спортивный досуг с участием родителей,

	посвященный «Дню защитника Отечества»); • Традиционный шашечный турнир, посвященный «Дню защитника Отечества» с участием родителей старшего дошкольного возраста; • «Лыжня России» - участие детей и родителей.
Март	Практикум для родителей: • «Быстрые, ловкие, смелые – мы с мамой во всем умелые!» (спортивный досуг с участием мам).
Апрель	Практикум для родителей: • «Вот какие мы большие!» (открытое занятие детей раннего возраста по физическому воспитанию для родителей на «День открытых дверей»

3.Организационный раздел.

3.1 Особенности организации режимных моментов

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ГБДОУ № 9

№	Двигательная активность детей	Младший возраст 3 – 4 года	Средний возраст 4 – 5 лет	Старший возраст 5 – 6 лет	Подготовит.возраст 6 – 7 лет
1	Совместная деятельность (Физкультурное занятие в зале)	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
2	Физкультурное занятие на воздухе	-	1 раз в неделю по 20 мин.	1 раз в неделю по 25 мин.	1 раз в неделю по 30 мин.
3	Утренняя гимнастика	ежедневно 6-8 мин.	ежедневно 8 мин.	ежедневно 10 мин.	ежедневно 10 мин.
4	Физкультминутки	ежедневно 3 мин. во время НОД	ежедневно 3 мин. во время НОД	ежедневно 3 мин. во время НОД	ежедневно 3 мин. во время НОД
5	Динамическая переменка	ежедневно по 10 м между НОД	ежедневно по 10 м между НОД	ежедневно по 10 м. между НОД	ежедневно по 10 мин между НОД
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 2 р. по 15м	ежедневно 2р.по15м	ежедневно 2 р. по15 м	ежедневно 2 . по 15м
7	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений на прогулке	ежедневно 3-5 мин. на вечерней прогулке	ежедневно 5-7 мин. на вечерней прогулке	ежедневно 7-10 мин на вечерней прогулке	ежедневно 10-12 мин на вечерней прогулке
8	Бодрая гимнастика после дневного сна	ежедневно по 5 мин	ежедневно по 6 мин.	ежедневно по 7 мин	ежедневно по 8 мин.
9	Ходьба по массажным дорожкам	ежедневно по 2 мин.	ежедневно по 2 мин.	ежедневно 2 мин.	ежедневно по 2 мин.
10	Оздоровительный бег на воздухе	-	-	2 раза по 1,5 - 2 мин.	2 раза по 2 - 3 мин.
11	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	ежедневно 2 раза утром - 20 мин вечером - 20 мин.	ежедневно 2 раза: утром - 30 мин. вечером – 20 мин.	ежедневно 2 раза: утром –30 мин. вечером – 30 мин.	ежедневно 2 раза: утром – 45 мин. вечером – 40 мин.
12	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	в течение прогулки	в течение прогулки	в течение прогулки	в течение прогулки
13	Физкультурные досуги	1 раз.в мес-20 мин.	1 раз в мес-25 мин.	1 раз в мес-30 мин.	1 раз в мес.-до3 5 мин
14	Физкультурные праздники	2 раза в год по 30 м (зимой и летом)	2 раза в год до 45 м. (зимой и летом)	2 раза в год до 60 м. (зимой и летом)	2 раза в год до 90 мин. (зимой и летом)
15	Неделя здоровья	-	-	В каникулярное время	В каникулярное время
	ВСЕГО:				

3.2. Учебный план

«СОГЛАСОВАНО»
Ст.воспитатель
_____Матвеева Е.В.

«УТВЕРЖДАЮ»
Зав ГБДОУ № 9
_____Скоробогатова С.В.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» на 2020 – 2021 учебный год

	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовит. возраст
область «Физическое развитие»	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
нагрузка в неделю	30 мин.	45 мин.	60 мин. (1 час.)	75 мин. (1 час.15 мин)	90 мин. (1 час.30мин.)
нагрузка в месяц	120 мин. (2 час.)	180 мин. (3 час.)	240 мин. (4час.)	300 мин. (5 час.)	360 мин. (6 час.)
нагрузка за год (9 мес)	1080 мин. (18 час.)	1620 мин. (27 час.)	2160 мин. (36 час.)	2700 мин. (45 час.)	3249 мин. (54 час.)

3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни.	• Щадящий режим. • Организация микроклимата в жизни группы. • Гибкий режим. • Профилактические, оздоровительные мероприятия.
2.	Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы.	• Планирование физкультурных занятий. • Разработка конспектов физкультурных занятий. • Планирование физ. мероприятий.
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры.	• Проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых упражнений, и т.д. • Физ. занятия в разных формах, физкультурные досуги, спортивные праздники. • Подвижные игры. • Спортивные игры. • Пешие прогулки, детский туризм. • Индивидуальная работа по развитию движений. • Недели здоровья.
4.	Диагностика.	• Проведение диагностики физической • подготовленности дошкольников.
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей.	• Подвижные игры. • Самостоятельная деятельность на прогулке, в группах. • Динамические паузы. • Использование сезонных видов спорта.
6.	Закаливание детского организма.	• Проветривание помещений. • Прогулки на свежем воздухе. • Соблюдение режима, структуры прогулки. • Гигиенические и водные процедуры. • Хождение босиком. • Рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе.
7.	Работа с родителями.	• День открытых дверей. • Родительские собрания. • Участие родителей в физкультурно - массовых мероприятиях детского сада. • Пропаганда ЗОЖ.
8.	Медико - педагогический контроль.	• Проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования. • Мониторинг за состоянием здоровья детей. • Рациональное питание.
9.	Работа по охране жизни и здоровья	• Создание условий для занятий. • Соблюдение техники безопасности.

	детей.	• Соблюдение санитарно – гигиенических требований • и норм при подготовке, проведении занятий. • Инструктажи.
--	--------	---

Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ



Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности + система психологической поддержки	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития состояния здоровья
• Гибкий режим. • Занятия по подгруппам. • Создание условий (оборудование спортзала, спортивных уголков в группах,	• Утренняя гимнастика. • Прием детей на улице в теплое время года. • Физкультурные занятия. • Музыкальные занятия.	• Утренний прием на воздухе в теплое время года. • Облегченная форма одежды. • Ходьба босиком в	• Организация второго завтрака (соки, фрукты). • Введение овощей и фруктов в обед и полдник. • Строгое	• Диагностика уровня физического развития. • Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники. • Обследование

спортивного инвентаря). • Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна. • Подготовка специалистов по двигательной активности.	• Двигательная активность на прогулке. • Физкультура на улице. • Динамические паузы на занятиях. • Гимнастика после дневного сна. • Физкультурные досуговые занятия, забавы, игры. • Спортивно-ритмическая гимнастика. • Игры, хороводы, игровые упражнения. • Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы. • Психогимнастика.	спать до и после сна. • Одностороннее проветривание во время сна (+17 +19 С). • Воздушные ванны. • Обширное умывание. • Полоскание рта.	выполнение натуральных норм питания. • Замена продуктов для детей-аллергиков. • Соблюдение питьевого режима. • Гигиена приема пищи. • Индивидуальный подход к детям во время приема пищи. • Правильность расстановки мебели.	психологическое состояние детей психологом.
--	--	---	---	--

3.4 КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ГБДОУ № 9 на 2020 – 2021 учебный год

Сроки проведения	МЕРОПРИЯТИЯ	Место проведения	Участники
сентябрь	• «Здравствуй, детский сад» (музыкально-спортивный досуг, посвященный «Дню знаний»; • Испытай себя» (определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на начало года); • «Растем здоровыми, ловкими, умелыми!» (определение физической подготовленности детей младшего и среднего возраста).	ДОУ орт. площадка и спорт зал ДОУ ДОУ	Старший дошкольный возраст Старший дошкольный возраст младший и средний возраст

Октябрь	• «Неделя спорта» - (знакомство с нормативами ГТО 1 ступ.) • «Осенние веселые старты»;	Спорт зал ДОУ	Старший дошкольный в-т Старший в-т.
Ноябрь	• Папа, мама, я – спортивная семья (районное спортивное мероприятие); • «День здоровья» (спортивные мероприятия с участием детей ДОУ); • «День матери» (спортивный досуг, с участием мам).	Спорт.зал ДОУ Спорт.зал ДОУ. Спорт.зал ДОУ.	Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т
Февраль	• Вместе с папой!» (спортивный досуг с участием пап); • Традиционный шашечный турнир, посвященный «Дню защитника Отечества» (с участием родителей); • «Лыжня зовет дошколят» (спортивное мероприятие по лыжам среди детей старшего дошкольного возраста); • «Масленица дорогая» (игры, конкурсы, развлечения на площадке ДОУ); • «Лыжня России» соревнования по лыжам в Пушкинском р-не.	Спорт.зал ДОУ Спорт зал ДОУ площадка ДОУ площадка ДОУ	Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т
Март	• «Быстрые, ловкие, смелые – мы с мамой во всем умелые!»(спортивное развлечений с участием мам);	спорт.зал ДОУ	Старший возраст
Апрель	• «День смеха» (музыкально-спортивное развлечение с детьми старшего дошкольного возраста); • «Любим спортом заниматься!» (спортивный досуг с участием родителей подготовительной группы).	Спорт.зал ДОУ Спорт.зал ДОУ	Старший дошкольный в-т Старший дошкольный в-т
Май	• «Испытай себя» (определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на конец года); • «Растем здоровыми, ловкими, умелыми»	Спорт.зал и площадка ДОУ Спорт.зал ДОУ	Старший дошкольный в-т Младший и средний в-т

	(определение физической подготовленности детей младшего и среднего возраста на конец года); • «Навстречу с ГТО» - районный спортивный праздник со сдачей норм комплекса ГТО 1 ступени на стадионе.	ЦФКСЗ	Старший дошкольный в-т
Июнь	• Летний спортивный праздник с детьми на площадке детского сада.	Спорт.площадка ДОУ	Старший дошкольный возраст

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» по ФГОС ДО

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

«Физическое развитие»	• Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
«Социально-коммуникативное»	• Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной

	ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
«Художественно-эстетическое развитие»	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. Использовать средства музыки для обогащения двигательных ощущений, развития двигательного творчества.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. (Проговаривание считалок, стихов о спорте, речетативы, глагольные формы, прилагательные)

4.1 Список используемой литературы.

Технологии и пособия «Физическая культура»	1. Теория и методика физической культуры дошкольников / С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева, СПб, 2004г. 2. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ Москва, «Владос», 2005г. 3. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2004г. 4. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – Москва, «Владос», 2004г. 5. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста / Кочетова, Москва, «Просвещение», 2005г. 6. «Малыши, физкульт – привет!» (система работы по развитию основных движений раннего возраста). / Е.Н. Вареник, Москва, 2006г. 7. Игровые занятия с детьми от 1 до 3 лет. / М.Д. Маханева, С.В. Решикова, Москва, «Творческий центр», 2005г. 8. Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – Москва, «Владос», 2005г. 9. Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – Москва, «Владос», 2005г. 10. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – Москва, «Владос», 2005г. 11. Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – Москва, «Владос», 2005г. 12. Физкультура (средняя и старшая группы - разработка занятий) / Фисенко – Волгоград, «Корифей», 2007г. 13. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа / Е.Ф. Желобкович, Москва, «Скрипторий», 2014г. 14. Интегрированные занятия с детьми в период адаптации к детскому саду. /Л.В.Томашевская, Е.Ю.Герц, СПб, «Детство-пресс», 2011г. 15. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. / Н.С. Галицына. – Москва, «Скрепторий», 2004г. 16. Дифференцированные занятия с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности). / М.А. Рунова, Москва, «Просвещение», 2005г. 17. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. (учебно-методическое пособие). /Н.Б. Муллаева, «Детство-пресс», 2006г. 18. Утренняя гимнастика в детском саду (упражнения для детей 2-3 лет)./ Харченко, Москва, «Мозаика-синтез», 2009г. 19. Бодрящая гимнастика для дошкольников. / Т.Е. Харченко, СПб, «Детство-пресс», 2011г. 20. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ (практические пособия). /Е.И.Аверина, Москва, «Айрис-пресс»,2006г. 21. Азбука физкультминуток для дошкольников (практические разработки). /В.И.Коваленко, Москва, «Вако»,2005г. 22. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000. 23. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. /Т.Е. Харченко, СПб, «Детство-пресс», 2010г.
--	---

	24. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. /Е.Н.Вареник, Москва, «Здоровый малыш», 2006г. 25. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ (практические материалы). /Т.М. Бондаренко, Воронеж, 2012г. 26. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (практическое пособие)./ О.Н. Моргунова, Воронеж, 2006г. 27. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья». /Е.Ю. Александрова, Волгоград, «Учитель» 2007г. 28. Осанка и физическое развитие. /А.А. Потапчук, М.Д. Дидур, «Речь», 2001г. 29. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. /Н.М. Соломенникова, Волгоград, «Учитель», 2011г. 30. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – Москва, « Просвещение», 2003г. 31. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. /О.В.Козырева, Москва, «Просвещение», 2007г. 32. Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни. /М.Ф. Литвинова, Москва, «Линка - пресс, 2005г. 33. Подвижные игры для детей 4-7 лет. Е.А. Сочеванова, СПб, «Детство – пресс», 2009г. 34. Игры и эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. /Е.А. Сочеванова, СПб, «Детство-пресс», 2010г. 35. «150 эстафет для детей дошкольного возраста». /Е.Ф.Желобкович, Москва, «Скрипторий», 2010г. 36. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. / Н.С. Голицына, Е.Е. Бухарева, Москва, 2006г. 37. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – Москва, ТЦ «Сфера», 2009г. 38. Искусство и здоровье. / Б.Б.Егорова, И.В. Штефанюк, Москва, «Дрозд», 2009г. 39. Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб. «Детство-пресс», 2001г. 40. «Са-Фи-Дансе» (танцевально – игровая гимнастика для детей). / Ж.Е. Филирева, Е.Т.Сайкина, СПб, «Детство – пресс», 2006г. 41. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – Москва «Просвещение», 2003г. 42. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. 43. Детский сад и семья (новые формы работы с родителями). /Б.Б.Егоров, И.О. Гарипова, Н.Г.Ларина, Москва, 2009г. 44. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
--	---

