

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 компенсирующей направленности
на 2020 - 2021 учебный год

инструктор по физической культуре:
Капкова Татьяна Леонидовна

Санкт - Петербург

2020 г.

№	Оглавление	стр.
1.	Целевой раздел.	1
1.1	Пояснительная записка.	1
1.2	Значимые для разработки программы характеристики.	2
1.3	Возрастные особенности психофизического развития.	3
1.4	Планируемые результаты освоения программы.	7
2	Содержательный раздел.	8
2.1	Содержание психолого-педагогической работы образовательной области «Физическое развитие».	9
2.2	Особенности образовательной деятельности.	15
2.3	Особенности организации образовательного пространства.	16
2.4	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада	18
2.5	Взаимодействие ДОУ с семьями воспитанников. План работы с родителями по физическому воспитанию на учебный год	21
3	Организационный раздел.	23
3.1	Особенности организации режимных моментов. Режим двигательной активности ДОУ.	24
3.2	Учебный план. Расписание НОД по физическому воспитанию на учебный год.	25
3.3	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ.	26
3.4	Календарный план физкультурно-массовых мероприятий на учебный год.	29
4.	Презентация программы	31
4.1	Список используемой литературы.	31
4.2	Комплексно-тематическое планирование (см.папка «Планирование»).	

1.Целевой раздел

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа для детей с нарушениями речи (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155. Программа разработана для воспитания и обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и, при необходимости, обеспечивающая коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию указанных лиц.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном учреждении, которая позволит своевременно преодолеть нарушения в состоянии здоровья и развития ребенка.

Программный материал разработан с учетом отклонений в состоянии здоровья детей, их физического развития и возможностей. Обязательно учитываются рекомендации врачей-специалистов и ограничения, представленные ими по физическим нагрузкам для детей.

Настоящая программа является приложением к **образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 9 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга**, составлена с учетом основных принципов и требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет и разработана в соответствии **нормативно - правовыми документами**:

- Закон РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция дошкольного воспитания от 16 июня 1989 года № 7/1;
- 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 в соответствии с образовательной программой ГБДОУ детский сад № 9 комбинированного вида Пушкинского района Санкт-Петербурга.

характеристики в образовательной области

«Физическое развитие»

Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- ✓ 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.).

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

ЗАДАЧИ:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

▪ Принципы физического развития

Дидактические	Специальные	Гигиенические
Систематичность и последовательность. <ul style="list-style-type: none">• Развивающее обучение.• Доступность.• Воспитывающее обучение.• Учет индивидуальных и возрастных особенностей.• Сознательность и активность ребенка.• Наглядность.	Непрерывность. <ul style="list-style-type: none">• Последовательность, наращивания тренирующих воздействий.• Цикличность.	Сбалансированность нагрузок. <ul style="list-style-type: none">• Рациональность чередования деятельности и отдыха.• Возрастная адекватность.• Оздоровительная направленность всего образовательного процесса.• Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

физического воспитания в детском саду

- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими 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** **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.

Увеличиваются 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.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается **речью**, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Действия детей в играх становятся разнообразными. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

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 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.

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой..

Проводятся 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.

Важно знать:

В процессе правильно организованных занятий необходимо устранить некоординированные, скованные, недостаточноритмические движения.

Обращается специальное внимание на особенности психомоторного развития детей, которые должны учитываться в процессе занятий. Дети с речевой патологией, имеющей органическую природу нарушения, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбужденных с явлениями отвлекаемости, нетерпеливости, неустойчивости и заторможенных с явлениями вялости.

Среди детей с общим недоразвитием речи могут быть дети с дизартрией, имеющие, как правило, остаточные проявления органического поражения центральной нервной системы в виде стертых парезов, приводящих к двигательной неловкости, малому объему движений, недостаточному их темпу и переключаемости.

Корригирующие упражнения

Коррекция особенностей моторного развития детей осуществляется за счет специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия, упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

Особое внимание уделяется **развитию тонкой моторики пальцев рук**. Этому служат следующие упражнения:

- сжимать резиновый предмет или теннисный мячик;
- разгибать и загибать пальцы в кулак;
- отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередуя положение: ладонь – ребро (одной и двумя руками);
- отстреливать каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик;
- тренировать захват мячей различного диаметра;
- выработать переключение движений правой – левой руки (ладонь – кулак, ладонь – ребро ладони и т. п.);
- выполнять различные позы руки (кулак – ладонь – ребро), пальцев (колючко – цепь – щепоть);
- захватывать мелкие предметы пальцами;
- перекатывать ребристый карандаш пальцами;
- выполнять несложные геометрические узоры из мелких деталей (спичек, палочек, мозаики) на основе образца;
- обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов.

Указанные упражнения рекомендуется начинать в медленном темпе, постепенно его, ускоряя и увеличивая количество повторений. При этом необходимо следить за четкостью и ритмичностью выполнения, не допускать нарушения пространственной ориентации.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГОВОЗРАСТА

В результате 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
Старший возраст				
<ul style="list-style-type: none"> <i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i> 				
<ul style="list-style-type: none"> 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; 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальная работа. Физкультурные занятия в зале и на воздухе. Утренняя гимнастика. Прогулка (утро/вечер). «Гимнастика пробуждения». Проблемные ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная двигательная деятельность детей. Игра. Игровые упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> Консультации по запросам родителей. Физкультурные досуги и праздники. Семинары-практикумы Домашние занятия родителей с детьми. Открытые занятия. Оформление информационных материалов.
<ul style="list-style-type: none"> <i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i> 				

<ul style="list-style-type: none"> - 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 левой рукой на месте и вести его при ходьбе; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальная работа - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер.) - Проблемные ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельная двигательная деятельность детей - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	---	---	---	--

• *Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

<ul style="list-style-type: none"> - Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам; - поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны; 	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Ритмические, танцевальные движения. - Каникулы. -Продуктивная деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальная работа. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). 	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. - Подвижные народно-спортивные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, рассказ 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, рассказ 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, рассматривание иллюстраций.	- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, игры-упражнения, рассматривание 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, дидактическими игрушками.	
--	---	--	--	--

• **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

<p>- Ознакомление с понятиями «здоровье», «болезнь»; обучение заботе о своем здоровье, осознанной необходимости лечения при заболевании.</p>	<p>- В занятиях по ознакомлению с окружающим миром. - Тематические беседы. Дидактические игры. Игры-предположения, чтение художественной литературы. - Праздники здоровья</p>	<p>- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.</p>	<p>- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.</p>	<p>- Консультации, беседы. - Открытые просмотры. - Совместные игры.</p>
--	---	---	---	---

Подготовительный к школе возраст

- *Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)*

<p>- Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p>	<p>- 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.</p>	<p>- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - «Гимнастика пробуждения». - Проблемные ситуации.</p>	<p>- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игра. - Игровые упражнения.</p>	<p>- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы родителей с детьми. - Открытые занятия. - Оформление информационных материалов.</p>
--	---	---	---	--

• Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

<p>- Совершенствовать технику основных движений, добываясь 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.</p>	<p>- 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 упр.- Мини-туризм.</p>	<p>- Индивидуальная работа. - Физкультурные занятия в зале и на воздухе. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер). - Проблемные ситуации.</p>	<p>- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения.</p>	<p>- 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.</p>
--	--	---	---	---

• Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

<p>- 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.</p>	<p>- Индивидуальная работа. - Подвижные игры и игровые упражнения. - Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе. - Ритмические, танцевальные движения. - Каникулы. - Продуктивная деятельность.</p>	<p>- Индивидуальная работа. - Утренняя гимнастика. - Прогулка (утро/вечер).</p>	<p>- Самостоятельная двигательная деятельность детей. - Игровая деятельность. - Игровые упражнения. - Подвижные народно-спортивные игры.</p>	<p>- Консультации по запросам родителей. - Физкультурные досуги и праздники. - Семинары-практикумы - Дни открытых дверей. - Оформление информационных материалов.</p>
---	---	---	--	---

• Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей

<p>- Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных</p>	<p>- Утренняя гимнастика игрового характера. - Двигательная активность (подвижные игры).</p>	<p>- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ</p>	<p>- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.</p>	<p>- Консультации, беседы. - Консультативные встречи по заявкам. - Уголки здоровья.</p>
--	--	--	---	---

оптимальный уровень двигательной активности.	- Занятия традиционные и игровые. - Наблюдения, игры. - Действия с дидактическим материалом и игрушками.	воспитателя.		процедур.
--	--	--------------	--	-----------

• **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

- 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, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. .- Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
---	--	--	--	--

• **Подведение дошкольников к пониманию целостности человеческого организм:**

- 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, рассказ воспитателя.	- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.	
---	---	--	--	--

• **Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья**

<p>- Формирование представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье</p>	<p>- Занятия традиционные и игровые. - Действия с дидактическим материалом и игрушками. - Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. - Чтение художественной литературы. - Дидактические игры, задания.</p>	<p>- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.</p>	<p>- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.- Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.</p>	
---	--	---	--	--

• ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

<p>- Формирование представлений о составляющих здорового образа жизни, воспитание положительного отношении к нему</p>	<p>- Беседа с использованием демонстрационного и раздаточного материала. - Чтение художественной литературы. - Дидактические игры, задания.</p>	<p>- Использование различных естественно возникающих ситуаций, беседы, рассказ воспитателя.</p>	<p>- Сюжетно-ролевые игры, действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками. - Рассматривание иллюстраций и тематических картинок.</p>	
---	---	---	---	--

2.2 Особенности деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

"Утверждаю"

Заведующий

_____/С.В.Скоробогатова/

Расписание занятий в физкультурном зале на 2020 - 2021 учебный год в ГБДОУ №9 комбинированного вида Пушкинского района Санкт - Петербурга

ПОНЕДЕЛЬНИК		СРЕДА	
9.00	КОРРЕКЦИОННАЯ ГРУППА №2	9.00	КОРРЕКЦИОННАЯ ГРУППА №2
9.35	КОРРЕКЦИОННАЯ ГРУППА №1	9.35	КОРРЕКЦИОННАЯ ГРУППА №1
10.20	КОРРЕКЦИОННАЯ ГРУППА №3	10.20	КОРРЕКЦИОННАЯ ГРУППА №3
12.00	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА №4	12.00	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА №4

Физкультурный досуг вторник в 16.00

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Подготовительная	Логопедия №1	Логопедия №3	Логопедия №2

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 непрерывной 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. 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.

5. Взаимодействие с педагогом-психологом

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

- Совместно участвуют в составлении программы психолого-педагогического сопровождения по физическому развитию.
- Участвуют в выполнении годовых задач детского сада по физическому развитию.
- Совместно формируют у детей, родителей и сотрудников детского сада осознание понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Оказывает помощь в подборе игровых упражнений с учетом возрастных и психофизических особенностей детей, уровня их развития и состояния здоровья.
- Способствует развитию мелкомоторных движений.
- Оказывает помощь в подборе игр на развитие внимания, памяти и снятия психоэмоционального напряжения.
- Участвует в поиске новых эффективных методов и в целенаправленной деятельности по оздоровлению.
- Помогает адаптироваться к новым условиям (спортивные соревнования, конкурсы вне детского сада).
- Помогает организовывать психопрофилактические мероприятия с целью предупреждения психоэмоционального напряжения у детей.

2.5 Взаимодействие ДОУ с семьями воспитанников

Одним из важных условий реализации основной образовательной программы ДОУ 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 ДОУ с семьей

- Родительские собрания.
- Первичное знакомство, беседы, анкетирование.
- Консультации.
- Наглядная информация для родителей.
- Проведение индивидуальных бесед с родителями об особенностях развития их ребенка.
- Проведение совместных мероприятий.

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.
- Созданию дома спортивного уголка.
- Приобретению 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- Октябрь	Выступления на родительских собраниях в группах по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> • «Задачи физического развития детей в ДОУ на год»; • «Требования к спортивной форме на занятиях по физическому воспитанию в ДОУ».
Ноябрь	Практикум для родителей:  «День матери» (спортивный досуг, с участием мам).
Декабрь	Анкетирование родителей: «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?» (анализ анкет).  «Папа, мама, я – спортивная семья!» (районный семейный спортивный праздник).
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; 
Март	Практикум для родителей:  «Быстрые, ловкие, смелые – мы с мамой во всем умелые!» (спортивный досуг с участием мам).
Апрель	Практикум для родителей:  «Любим спортом заниматься!» (спортивный досуг с участием родителей старшей группы).

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	Бодрящая 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 Зав ГБДОУ № 9
_____ Матвеева Е.Е.

«УТВЕРЖДАЮ»

_____ 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.)

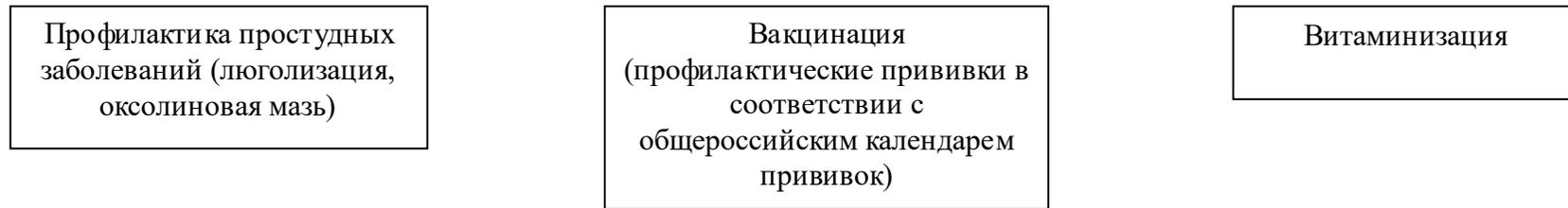
3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

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

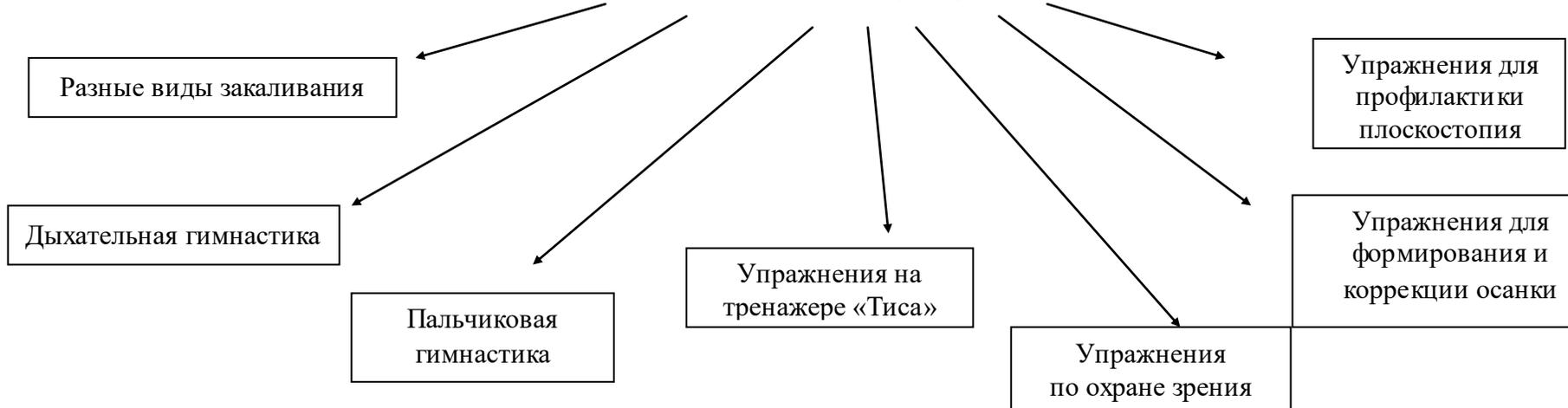
№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none">▪ Щадящий режим.▪ Организация микроклимата в жизни группы.▪ Гибкий режим.▪ Профилактические, оздоровительные мероприятия.
2.	Создание условий для физкультурно - оздоровительной работы.	<ul style="list-style-type: none">• Планирование физкультурных занятий.• Разработка конспектов физкультурных занятий.• Планирование физ. мероприятий.
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры.	<ul style="list-style-type: none">▪ 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.	<ul style="list-style-type: none">• Проведение диагностики физической подготовленности дошкольников.
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей.	<ul style="list-style-type: none">▪ Подвижные игры.▪ Самостоятельная деятельность на прогулке, в группах.▪ Динамические паузы.▪ Использование сезонных видов спорта.
6.	Закаливание детского организма.	<ul style="list-style-type: none">• 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.	<ul style="list-style-type: none">▪ День открытых дверей.▪ Родительские собрания.▪ Участие родителей в физкультурно - массовых мероприятиях детского сада.▪ Пропаганда ЗОЖ.
8.	Медико - педагогический контроль.	<ul style="list-style-type: none">• 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 детей.	<ul style="list-style-type: none">▪ Создание условий для занятий.▪ Соблюдение техники безопасности.▪ Соблюдение санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий.▪ Инструктажи.

Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ

Лечебно-профилактические мероприятия



Оздоровительные мероприятия



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
<ul style="list-style-type: none"> • Гибкий режим. • Занятия по подгруппам. • Создание условий (оборудование спортзала, спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь). • Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна. • Подготовка специалистов по двигательной активности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика. • Прием детей на улице в теплое время года. • Физкультурные занятия. • Музыкальные занятия. • Двигательная активность на прогулке. • Физкультура на улице. • Динамические паузы на занятиях. • Гимнастика после дневного сна. • Физкультурные досуги, забавы, игры. • Спортивно-ритмическая гимнастика. • Игры, хороводы, игровые упражнения. • Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы. • Психогимнастика. 	<ul style="list-style-type: none"> • Утренний прием на воздухе в теплое время года. • Облегченная форма одежды. • Ходьба босиком в спальне до и после сна. • Одностороннее проветривание во время сна (+17 +19 С). • Воздушные ванны. • Обширное умывание. • Полоскание рта. 	<ul style="list-style-type: none"> • Организация второго завтрака (соки, фрукты). • Введение овощей и фруктов в обед и полдник. • Строгое 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика уровня физического развития. • Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники. • Обследование психоэмоционального состояния детей психологом.

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

Сроки проведения	МЕРОПРИЯТИЯ	Место проведения	Участники
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> • «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). 	<p style="text-align: center;">ДОУ</p> <p>Спорт.площадка и спорт зал ДОУ</p> <p style="text-align: center;">ДОУ</p>	<p style="text-align: center;">Старший дошкольный возраст</p> <p style="text-align: center;">Старший дошкольный возраст</p> <p style="text-align: center;">Младший и средний возраст</p>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> • «Неделя спорта» - (знакомство с нормативами ГТО 1 ступ.) • «Осенние веселые старты»; 	<p style="text-align: center;">Спорт зал ДОУ</p>	<p style="text-align: center;">Старший дошкольный в-т Старший в-т.</p>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> • Папа, мама, я – спортивная семья» (районное спортивное мероприятие); • «День здоровья» (спортивные мероприятия с участием детей ДОУ); • «День матери» (спортивный досуг, с участием мам). 	<p style="text-align: center;">Спорт.зал ДОУ</p> <p style="text-align: center;">Спорт.зал ДОУ.</p> <p style="text-align: center;">Спорт.зал ДОУ.</p>	<p style="text-align: center;">Ранний возраст</p> <p style="text-align: center;">Старший дошкольный в-т</p> <p style="text-align: center;">Старший дошкольный в-т</p>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> • Вместе с папой!» (спортивный досуг с участием пап); • Традиционный шашечный турнир, посвященный «Дню защитника Отечества» (с участием родителей); • «Масленица дорогая» (игры, конкурсы, развлечения на площадке ДОУ); • 	<p style="text-align: center;">Спорт.зал ДОУ</p> <p style="text-align: center;">Спорт зал ДОУ</p> <p style="text-align: center;">площадка ДОУ</p>	<p style="text-align: center;">Старший дошкольный в-т</p> <p style="text-align: center;">Старший дошкольный в-т</p> <p style="text-align: center;">Старший дошкольный в-т</p>

Март	<ul style="list-style-type: none"> • «Быстрые, ловкие, смелые – мы с мамой во всем умелые!»(спортивное развлечений с участием мам); 	Спорт.зал ДОУ	Старший возраст
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> • «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	<ul style="list-style-type: none"> • «Испытай себя» (определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста на конец года); • «Растем здоровыми, ловкими, умелыми» (определение физической подготовленности детей младшего и среднего возраста на конец года); 	Спорт.зал и площадка ДОУ Спорт.зал ДОУ	Старший дошкольный в-т Младший и средний в-т
Июнь	<ul style="list-style-type: none"> • Летний спортивный праздник с детьми на площадке детского сада. 	Спорт.площадка ДОУ	Старший дошкольный возраст

4. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

4.1 Список используемой литературы.

<p>Технологии и пособия</p> <p>«Физическая культура»</p>	<ol style="list-style-type: none">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 / Н.П. 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», 2005г12. Физкультура (средняя и старшая группы - разработка занятий) / М.А. 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, «Скрипторий», 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, СПб, «Детство-пресс», 2006г.18. Утренняя гимнастика в детском саду (упражнения для детей 2-3 лет)./ Т.Е. 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, СПб, «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.