

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа – это нормативный документ, внутренний стандарт группы, определяющий ценностно-целевые ориентиры, содержание образования, разработанное по основным направлениям развития детей и представляющий собой комплекс условий и средств воспитания, обучения, оздоровления, коррекции развития детей, реализуемых на основе имеющихся ресурсов (педагогических, материально-технических, организационных, технологических и др.) в соответствии с современным социальным заказом.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дошкольного подразделения:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

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 наносящим 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.

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека – это система мероприятий направлена на развитие растущего организма. В совершенствовании системы по физическому воспитанию детей является включение физической культуры, специально организованный педагогический процесс.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства — наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей. В процессе физического воспитания дошкольника следует создавать такие условия, в которых его физические возможности раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, критерии его — состояние здоровья, уровни физической подготовленности и двигательной активности, половая дифференциация. Дошкольное детство – это начало познания жизни, человеческих взаимоотношений, начало формирования ребенка как личности, становление его характера. Взрослые ведут ребенка по пути познания мира, играя с ребенком.

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. Важным и существенным является то, что в настоящее время созданы основные правовые условия для разнообразия форм, содержания и методов работы с детьми. С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Разнообразить процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательного-творческой инициативы детей позволяет сюжет.

Именно на положительном эмоциональном фоне значительно увеличиваются функциональные возможности и резервы организма, вовлекаются разнообразные мышцы. Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня ребенка-дошкольника? Определенного успеха можно добиться, используя сюжет.

Игра для ребенка – является основным видом деятельности. Она выступает и как форма организации жизни детей в дошкольном учреждении, и как средство их разностороннего развития, и как метод обучения. Игре придается большое значение в социальном становлении личности ребенка, а игровые навыки рассматриваются как один из показателей его общего развития. Это комфортное проживание детства. Без игры нет детства вообще. Играя, ребенок переживает громадную радость. В игре ребенок проявляет свои мысли, чувства, желания, свою самостоятельность, творческие способности, фантазию. Ребенок должен уметь играть! Игра стимулирует творческие проявления ребёнка, будит фантазию. Творчество обогащает личность, жизнь ребенка становится более интересной и содержательной.

Игра – один из тех видов детской деятельности, которые используются взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучения их различным действиям с предметами, способам и средствам общения.

Игровые занятия – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра способствует достижению высокой мотивации к двигательной активности у дошкольников.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики, являются неотъемлемой частью физического воспитания дошкольников.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей и возможностями образовательных областей;
- Основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса;
- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие», ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов – как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ (от 2 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

На 3 году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет; развивается нервная система, совершенствуется моторика. Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Сохраняется стремление к действиям с предметами. Существенное значение для развития моторики имеет возникновение сюжетной игры. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Однако в этом возрасте появляется возможность устанавливать некоторое сходство с образцом движения. Действуя по подражанию, ребенок не придерживается точно заданной формы движения. К концу года движения приобретают размеренный ритмичный характер и выполняются с большей свободой и легкостью. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы

перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3–4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5–6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период 12 – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе. Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Извлечение из ФГОСДО

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 наносящим 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.).

Третий год жизни. Первая младшая группа.

Задачи образовательной деятельности.

Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.

Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Содержание образовательной деятельности.

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений; строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на лруди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же - на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребенка («Что нас радует»)

- ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
- с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;
- переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.
- ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен
- малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности
- в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.

Задачи образовательной деятельности.

Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;

Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;

Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения, общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег. Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Ползание, лазанье. Лазание по лестнице - стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребенка («Что нас радует»)

- ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;
- неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);
- затрудняется действовать по указанию воспитателя. согласовывать свои движения с движениями других детей: отстает от общего темпа выполнения упражнений;

-не испытывает интереса к физическим упражнениям. действиям с физкультурными пособиями;
-не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни;
-испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого

Пятый год жизни. Средняя группа.

Задачи образовательной деятельности.

Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности.

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданною темпа (быстрою, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек,

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребенка («Что нас радует»)

- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений. общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений. передает образы персонажей в подвижных играх.
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- движения недостаточно координированы, быстры. плохо развита крупная и мелкая моторика рук
- испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.

- интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- у ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению
- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни. Старшая группа.

Задачи образовательной деятельности.

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно- гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным и последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега-отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг Другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)

- двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта -уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать се. обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук
- в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности:
- не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;
- слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своим поведением основ здорового образа жизни.
- представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

Задачи образовательной деятельности

Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности

Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;

Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту

Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; рыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же , гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений. Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в

естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (3x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами.

Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения .

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).
Результаты образовательной деятельности.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»)

- двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- в двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости:
- допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;
- допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности:
- не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям. избирательности и инициативы при их выполнении.
- ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).
- не имеет привычки к постоянному использованию культурно гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Образовательный процесс в дошкольной образовательной организации предусматривает решение программных задач в рамках модели организации воспитательно - образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО. Планирование образовательной нагрузки в учебном плане при работе по пятидневной неделе разработано в соответствии с максимально допустимым объемом образовательной нагрузки для возрастной группы в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности — не менее 10 минут.

В середине года (декабрь) для воспитанников организуются недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла.

В летний период непосредственно образовательную деятельность не проводят. Предпочтение отдается спортивным и подвижным играм, спортивным праздникам, экскурсиям, увеличивается продолжительность прогулок.

Непосредственно образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводят в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей ее сочетают с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие.

Общий объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) определяется дошкольным образовательным учреждением с учетом:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН);
- федерального государственно образовательного стандарта дошкольного образования;
- типа и вида учреждения, реализующего основную образовательную программу дошкольного образования наличия приоритетных направлений образовательной деятельности;
- рекомендаций примерной основной общеобразовательной программ дошкольного образования;
- специфики условий (климатических, демографических, национально культурных и др.) осуществления образовательного процесса

МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ОБЪЕМ ДНЕВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ

Возраст детей	Продолжительность НОД в день
Ранний возраст 2-3 г.	10 минут
Младший возраст 3-4 г.	15 минут
Средний возраст 4-5 лет	20 минут
Старший возраст 5-6 лет	25 минут
6-7 лет	30 минут

Двигательный режим

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8- 10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6- 10 минут	Ежедневно 10- 15 минут	Ежедневно 15- 20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
2. Физкультурные занятия				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе			1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.4 Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1. Самостоятельная Двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности детей

<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Физиологические и воспитательные задачи</i>	<i>Необходимые условия</i>	<i>Ответственные</i>
<i>Движения во время бодрствования</i>	Удовлетворение потребности в движении. Воспитание свободы движений, легкости, смелости, гибкости.	Наличие в групповых комнатах и на участках д\с места для движения. Одежда стимулирующая легкость движения Пособия побуждающие детей к движению.	Старший воспитатель воспитатели групп инструктор по физкультуре
<i>Подвижные игры</i>	Создание благоприятных условий для развертывания активной двигательной деятельности. Обогащение двигательного опыта детей Воспитание морально – волевых качеств.	Знание правил игры	воспитатели групп
<i>Движения под музыку</i>	Воспитание чувства ритма. Умения выполнять движения под музыку.	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
<i>Утренняя гимнастика или гимнастика после сна</i>	Создать бодрое, жизнерадостное настроение. Благоприятно воздействовать на центральную нервную систему детей. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения.	Знание воспитателем комплексов утренней гимнастики и гимнастики после сна. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.	Воспитатели групп инструктор по физкультуре

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	ежедневно с 7.00- 9.00	воспитатели
Утренняя гимнастика	ежедневно по режиму	воспитатели
Завтрак, обед, полдник, ужин	по режиму дня	повар, воспитатели, помощник воспитателя
Физкультурные занятия	по расписанию	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Музыкальные занятия	по расписанию	музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	в середине статических занятий	воспитатели
Игры между занятиями	ежедневно	воспитатели
Прогулка	по режиму	воспитатели
Подвижные игры	по плану	воспитатели
Спортивные игры	по плану	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	по плану педагога	воспитатели
физкультурный досуг	1 раз в квартал	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	инструктор по физ. культуре; воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	ежедневно	воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Дневной сон	по режиму	воспитатели
Гимнастика после сна	ежедневно	воспитатели

Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	в течение дня ежедневно	воспитатели
Диагностика физического развития детей	2 раза в год	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	педиатр, инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	медицинская сестра , старший воспитатель
Тепловой и воздушный режим	по нормативам	воспитатели, завхоз
Санитарно- гигиенический режим	постоянно	воспитатели, помощники воспитателей, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, инструктор по физ. культуре, воспитатели, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	заведующий, заместитель заведующего, инструктор по физ. культуре, педагог-психолог

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребёнок значительную часть времени проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников-консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребёнка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (законными представителями)

Цели:

1. знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

Задачи:

формирование психолого-педагогических знаний родителей;

2. приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
3. оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
4. изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.
5. содействие в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;

Работа с родителями.

№	Содержание	Сроки исполнения	Ответственные за проведение	Примечание
1	Выступления на родительских собраниях: 1. Консультация: <i>«Выходные с пользой для здоровья»</i> 2. консультация: <i>«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».</i>	сентябрь декабрь	Инструктор по физ. культуре	Млад., сред., стар., и подгот. группы.
2	Дни открытых дверей	1-я неделя ноября, 1-я неделя апреля.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели	Все группы
3	Спортивное развлечение «Осенний марафон»	октябрь	Инструктор по физ. культуре, воспитатели логоп. групп, родители.	Сред., стар., подгот., и логоп. группы
4	Спортивное развлечение _ - квест-игра "Здоровье – это здорово!" «Секретный пакет»	февраль	Инструктор по физ.культуре воспитатели старших гр., родители, муз. руководитель	Средние, старшие и подготовительные группы
5	Индивидуальные консультации и беседы с родителями	В течении года.	Инструктор по физ. культуре.	

Работа с воспитателями.

№	Содержание	Сроки исполнения	Ответственные за проведение	Примечание
1	Консультации по оснащению и пополнению спортивных уголков в группах.	сентябрь	Инструктор по физ. культуре.	Все группы
2	Консультация «Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями в НОД в процессе реализации ФГОС»	октябрь	Инструктор по физ. культуре.	Все воспитатели
3	Консультация « Организация двигательного режима детей дошкольного возраста».	ноябрь	Инструктор по физ. культуре.	Все воспитатели
4	Участие в общегодовых мероприятиях : педсоветы, открытые просмотры НОД	В течении учебного года	Все педагоги.	Все педагоги
5	Консультации и помощь в проведении развлечений в адаптационный период: «Здравствуй детский сад!» «До свидания лето!» «Что нам осень принесла!» « Осенний марафон!» «Путешествие в страну знаний». «Наш любимый детский сад». «Мой любимый край».	Сентябрь	Муз.руководитель, Инструктор по физ.культуре, Воспитатели Воспитатели	2мл.гр. «Б» Сред.гр.«А»
6	«Детский сад наш так хорош, лучше сада не найдешь » Спортивное развлечение - квест-игра "Здоровье – это здорово!" «Секретный пакет»	февраль	Воспитатели ср.,ст., и подгот. гр., муз. руков-ль, инструктор. по физкультуре.	Сред.гр.«Б» Ст.гр. «А» Ст.гр. «Б» Подг.гр.«А» Подг.гр. «Б»
7	Диагностика на начало и конец учебного года.	сентябрь, апрель	Воспитатели ср.,ст., и подгот. гр.,инстр.по физ-ре.	Логоп. гр. Сред, стар. и подгот. гр.
8	Спортивное развлечение : «Справа-лето, слева-лето, до чего ж приятно это»	июнь	Все воспитатели, муз.рук., инстр. по физ-ре.	Сред.,стар., подгот. группы Все группы.

Работа с детьми.

№	Содержание	Сроки исполнения	Ответственные за проведение	Примечание
1	Диагностика на начало учебного года	сентябрь	Инстр. по физ. культуре, воспитатели ср., стар., и подгот. групп	Средние, старшие и подготовит. группы
2	Проведение развлечений в адаптационный период: «Здравствуй детский сад!» «До свидания лето!» «Что нам осень принесла!» « Осенний марафон!» «Путешествие в страну знаний». «Наш любимый детский сад». «Мой любимый край». «Детский сад наш так хорош, лучше сада не найдешь!»	Сентябрь	Муз.руководитель, Инструктор по физ.культуре, Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели	2мл.гр. «Б» Сред.гр.«А» Сред.гр.«Б» Ст.гр. «А» Ст.гр. «Б» Подг.гр.«А» Подг.гр. «Б» Логоп. гр.
3	Спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч»	Ноябрь	Инструктор по физ. культуре, воспитатели средних групп.	Средние группы
4	Спортивное развлечение - квест-игра "Здоровье – это здорово!" «Секретный пакет.»	февраль	Инструктор по физ. культуре, воспитатели старших гр., родители.	Старшие группы
5	Диагностика на конец учебного года	апрель	Инстр . по физ. культуре, восп. ср., стар., и подгот. групп	Средние, старшие и подготовит. группы
6	Спортивный досуг «Справа – лето, слева – лето, до чего ж приятно это»	июнь	Инстр . по физ. культуре, восп. ср., стар., и подгот. групп	Средние, старшие и подготовит. группы
7	Спортивное развлечение «Осенний марафон»	октябрь	Инструктор по физ. культуре, воспитатели логоп. групп, родители.	Старшая и подгот. логоп.группы

Список использованной литературы:

1. О.М. Литвинова «Физкультурные занятия в детском саду» Ростов н/Д : Феникс, 2008год.
2. М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет» СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017год-(Методический комплект программы «Детство»).
3. М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 2-5 лет» СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017год-(Методический комплект программы «Детство»).
4. О.Б.Казина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 5-7лет». -М.: Мозаика-Синтез, 2018год.
5. О.Б.Казина «Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 2-5лет». -М.: Мозаика-Синтез, 2018год.
6. Н.Г. Коновалова «Профилактика плоскостопия у детей»
7. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
8. Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова, М.В. Крулехт, Н.А. Ноткина Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
9. Т. И. Бабаева, З. А. Михайлова, М.В. Крулехт Дошкольник 4-5 лет в детском саду.Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
10. В.Г Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». Издательство «Просвещение»1983 год, Москва.
11. А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.
12. Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». Издательство «Учитель» г. Волгоград 2010 год.
13. В.В Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет.» Издательство «Учитель, Волгогра: Учитель,2009 год.
14. М.Д. Маханева «С физкультурой дружить –здоровым быть!». Издательство «ТЦ Сфера»2009 год.
15. И.М Коротков «Подвижные игры для детей». Издательство «Советская Россия»1987 год, Москва.
16. И.М. Воротилкина «Физическое развитие и диагностика физической подготовленности дошкольников». Биробиджан-1996 г.

17. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

18. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

19. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

20.Л.И. Пензулаева ««Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа. Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.

21. Е.К. Воронова «Игры - эстафеты для детей 5-7 лет» Издательство «Аркти» Москва, 2009 г.

22. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» СПб изд. «Акцидент» 1999 г.

23. Т. Г. Анисимова, Е.Б. Савинова «Физическое развитие детей 5-7 лет» (планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физ. Досуги). Издательство «Учитель»2009 года г. Волгоград.

