Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №82 комбинированного вида»

Принято
на заседании педагогического Совета
Протокол №6 от «__» _____г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МАДОУ «Детский сад №82 комбинированного вида»
_____Е.И.Фадейкина
Приказ №__от «__» _____г.

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №82"

Подписано цифровой подписью: МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №82"
Дата: 2022.11.22 13:47:38 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

совместной деятельности педагога с детьми

по образовательной области

«Физическое развитие» для детей 3-7 лет

на 2022-2023 учебный год

Составил: инструктор
по физической культуре
Кошелева Л.В.

Саранск - 2022

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	стр.
I.	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	
1.1.	Пояснительная записка	**3**
1.2.	Цели и задачи программы	**5**
1.3.	Принципы к формированию программы	**11**
1.4.	Возрастные особенностях физического развития детей 3-7лет	**12**
1.5.	Формы и режим организации занятий	**13**
1.6.	Структура организации образовательной области «Физическое развитие»	**14**
1.7.	Планируемые результаты в усвоении программы	**15**
II.	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	
2.1.	Описание образовательной деятельности образовательной области «физическое развитие».	**16**
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.	**20**
2.3.	Формы организации двигательной активности.	**22**
2.4.	Взаимодействие с родителями**.**	**29**
2.5.	Комплексно-тематическое планирование занятий по всем возрастным группам.	**31**
2.6.	Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы.	**36**
III.	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	
3.1.	Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды для физического развития.	**43**
3.2.	Описание материально-технического обеспечения программы.	**44**
3.3.	Физкультурно-оздоровительный режим.	**45**
3.4.	Перечень методических пособий**.**	**48**

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Актуальность, практическая значимость программы.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое развитие детей. Средства физического развития требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Нормативно-правовые документы.

Данная рабочая программа разработана на основе методических рекомендаций программы «Детство»: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой и др., 2019., а также разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-10 «О Плане действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного

образования» (далее – План действий по обеспечению введения ФГОС ДО (№ 08-10));
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049.13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями и дополнениями);
10. Конвенция о правах ребенка;
11. Устав МАДОУ;
12. Локальные акты учреждения.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи физического развития по ФГОС:

1. Охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2. Обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3. Формирование общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

4. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

5. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

Цель образовательной области «физическое развитие»: использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.

3. Повышение работоспособности и закаливание.

4. Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.

5. Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Образовательные:

1. Формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.

2. Формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.

3. Развитие физических качеств; (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.

4. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

Воспитательные:

1. Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

2. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).

3. Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ООД по физической культуре.

Задачи программы:

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

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

- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;

- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств:

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта.

Овладение основными движениями:

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.3. Принципы к формированию программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень

важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.5. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

*Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет***.**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

*Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет***.**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с

приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

*Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет***.**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.5. Формы и режим организации занятий

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх, и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю, 2 раза занятия проводятся в спортивном зале и 1 раз занятие на открытом воздухе (его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям). Всего в месяц проводится 12 занятий (8 - в спортивном зале, 4 - на воздухе).

1.6.Структура организации образовательной области «Физическое развитие»

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

*Вводная част*ь

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть

В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводятся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение

основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

1.7. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности образовательной области «физическое развитие».

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- способствующих правильному формированию опорно-двигательно системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Содержание образовательной области «Физическая культура» для детей 3-4 лет направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;

2. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;

3. Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

4. Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

5. Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;

6. Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

7. Развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;

8. Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

9. Обучение хвату за перекладину во время лазанья;

10. Закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

2. Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

3. Формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;

4. Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

5. Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Содержание образовательной области «Физическая культура» для детей 4-5 лет направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

1. Формирование правильной осанки.

2. Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

5. Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

6. Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие

Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

7. Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

8. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

9. Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

10. Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

11. Совершенствование умения ходить НА лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

6. Развитие активности детей в разнообразных играх.

7. Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

8. Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

9. Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Содержание образовательной области «Физическая культура» для детей 5-6 лет направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

1. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

3. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

4. Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

5. Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

8. Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

10. Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

2. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

6. Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.

Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

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

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

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания,

гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют

формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.3. Формы организации двигательной активности.

Формы организации	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготови-тельная 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	Ежедневно после дневного сна			

гимнастика				
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-20раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
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

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий
(Формы работы с детьми)

№ п/п	**Формы работы с детьми**	**Особенности организации**
I.	*Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня*	
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно

1.2.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером
1.3.	Физкультурная минутка	Ежедневно
1.4.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
1.5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулках	Ежедневно
1.6.	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно
1.7.	Дифференцированные игры-упражнения	Ежедневно, во время прогулки утром и вечером
1.8.	Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)
1.9.	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю (одно на воздухе для детей 3-7 лет)
1.10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю
II.	*Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня*	Ежедневно
III.	*Физкультурно-массовые мероприятия*	
3.1.	Неделя здоровья	1 раз в год (летний оздоровительный период)
3.2.	Физкультурно – спортивные праздники	в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы
3.3.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой группе
3.4.	День здоровья	1 раз в квартал, все мероприятия выносятся на

		улицу
3.5.	Пешие прогулки	1 раз в квартал

Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	ООД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения	3-5 лет (2 мл, средняя группы)	ООД по физическому воспитанию: - сюжетно- игровые - тематические -классические -тренирующее В ООД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические	***Утренний отрезок времени*** Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения ***Прогулка*** Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения ***Вечерний отрезок времени, включая прогулку*** Гимнастика после дневного сна: - коррекционная	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

5.Активный отдых 6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		-с предметами - подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения.	-оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Сюжетно-ролевые игры
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	5-7 лет, (старшая и подгот. к школе группы)	ООД по физическому воспитанию: - сюжетно- игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности	***Утренний отрезок времени*** Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения ***Прогулка***	Игровые упражнения Подражательные движения

2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Спортивные игры 6.Активный отдых 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		(творчества) В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) ***Вечерний отрезок времени, включая прогулку*** Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	Дидактические, сюжетно-ролевые игры

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики.

Здоровьесберегающие технологии

№	Виды	Особенности организации
	Медико-профилактические	
	Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по массажным дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
3.	контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно в теплое время года
4.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
	Профилактические мероприятия	
1.	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
	Медицинские	
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	антропометрические измерения	2 раза в год
3.	профилактические прививки	По возрасту
4.	кварцевание	По эпидпоказаниям
5.	организация и контроль питания детей	Ежедневно
	Физкультурно- оздоровительные	
1.	корригирующие упражнения (улучшение осанки, зрения, профилактика плоскостопия)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	динамические паузы	ежедневно
6.	релаксация	2-3 раза в неделю

7.	музыкатерапия	ежедневно
8.	сказкотерапия	ежедневно
9.	кинезиология	2-3 раза в неделю
Образовательные		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	образовательная деятельность по программе ЗОЖ	Подготовительная группа

2.4. Взаимодействие с родителями.

Одним из важных принципов технологии реализации программы «Детство» является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений 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:

- Вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- 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.

Работа с родителями осуществляется по следующим блокам:

Наглядно-информационный блок: (стенды; папки-передвижки; выставки; дни открытых дверей; выпуск газеты «Детский сад - весёлая страна»; местное телевидение, тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры совместной деятельности; экскурсии по ДОО; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада).

Информационно-аналитический блок (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения; интервьюирование).

Досуговый блок – (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	- расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.

Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую 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.

2.5. Комплексно-тематическое планирование занятий по всем возрастным группам.

Комплексно-тематическое планирование
во второй младшей группе

Месяц	Тема недели			
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Здравствуй, детский сад	Здравствуй, детский сад	Игрушки- погремушки	Месяц полных кладовых
Октябрь	Мой домашний любимец	«С нами старый скворушка до весны прощается...»	«Чудо - дерево»	Осенняя песенка
Ноябрь	Детский сад	Мебель	Все мы делаем вместе	Одежда. Обувь
Декабрь	«Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть...»	Домашние птицы	«Северные гости клюют рябины грозди»	«Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год...»
Январь	Рождественская елочка	Зимние развлечения	Дикие животные зимой	Дикие животные зимой
Февраль	Зимняя песенка	Эмоции	«Мы едем- едем- едем...»	Ай да папы!
Март	Ах, какая мама!	«Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо...»	Посуда, бытовые приборы	Книжки- малышки
Апрель	Что я знаю о себе	Земля, воздух и вода	Труд. Весенняя песенка	Букашки- таракашки
Май	Мальчики и девочки	Мама, папа, я	«Дождик, дождик, как- кап- кап!»	Мир вокруг

Комплексно-тематическое планирование
в средней группе

Месяц	Тема недели			
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Диагностика	Диагностика	Мы снова вместе. Веселые игрушки.	Осень- запасиха
Октябрь	Домашние животные осенью	«Улетают- улетели...»	«Чудо-дерево»	Улетай, наше лето
Ноябрь	Наш район красивый очень	Мебель	Наши добрые дела	Одежда. Обувь
Декабрь	«Шустрых рыбок рой пляшет под водой...»	Домашние птицы и их детеныши	Снежные птицы	Новогодняя песенка
Январь	Рождественская елочка	Рождественская елочка	«А мы саночки возьмем и на улицу пойдем...»	Дикие животные зимой
Февраль	«Здравствуй, зимушка-зима!»	Эмоции	«Мы поедем, мы помчимся...»	Мой папа- самый лучший!
Март	Мамин день	К счастью, помогает всюду нам различная посуда	Бытовые приборы	Испокон века книга растит человека
Апрель	Мое здоровье	Земля и солнце	Труд	Здравствуй, матушка Весна!
Май	Мама, папа, я спортивная семья	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья...»	Вот и радуга- дуга	Раз- дождинка, два- дождинка

Комплексно-тематическое планирование
в старшей группе

Месяц	Тема недели			
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Диагностика	Диагностика	Волшебная страна	Кто не ленится, тот урожаем гордится!
Октябрь	Домашние животные и их детеныши	У каждой пташки свои замашки	«Чудо-дерево...»	Осенний калейдоскоп
Ноябрь	Мой город (село) по-особому мне дорог.	Мебель	Мы учимся культуре поведения	Одежда. Обувь
Декабрь	В тихой зыби много рыбы	Тут она, взмахнув крылами полетела над волнами	Снежные птицы	Новогодняя сказка
Январь	Сказка Рождества	Сказка Рождества	Мороз не велик, да стоять не велит	Дикие животные зимой
Февраль	«Госпожа Метелица...»	«Валентинкин» день	Лучше папы друга нет	Лучше папы друга нет
Март	Мамин день	«Сохраняют в ней продукты- сыр и масло, хлеб и фрукты...»	Мама, папа, я здоровая семья!	Мама, папа, я здоровая семья!
Апрель	Мама, папа, я спортивная семья!	Мама, папа, я спортивная семья!	Весна, Весна, красна! Приди весна с радостью!	Весна, Весна, красна! Приди весна с радостью!
Май	Праздник радости и счастья	Раскрывая семейный альбом	Диагностика	Диагностика

Комплексно-тематическое планирование
в подготовительной группе

Месяц	Тема недели			
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Диагностика	Диагностика	Планета детства	Каков уход, таков и плод
Октябрь	Содержание домашних животных	Птицы	Краски осени	Краски осени
Ноябрь	Край родной, навек любимый	Мебель	Права человека	Одежда. Обувь
Декабрь	Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся	Содержание домашних птиц и уход за ними	Снежные птицы	Новогодний карнавал
Январь	«Коляда, коляда, отворяй ворота...»	«Коляда, коляда, отворяй ворота...»	Зимние игры и забавы	Зимние игры и забавы
Февраль	Это наша русская зима!	День святого Валентина	Тише едешь- дальше будешь!	Наша Армия
Март	День мам	«В ней готовят сотни блюд- варят, жарят и пекут...»	Бытовые приборы	Книга поможет в труде, выручит в беде
Апрель	В здоровом теле- здоровый дух	На космических просторах	Пасха	Говорят, пришла весна!
Май	Семейные ценности	Семейные ценности	Диагностика	Диагностика

Календарный план предусматривает планирование ООД и соответствующих форм их организации на каждый день. (Приложение в папке 10-01).

2.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга,2001»

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные и другие характеристики движения.

Успешность овладения движениями во многом зависит от степени формирования физических качеств. Ученые различают следующие физические качества:

Ловкость- это способность человека быстро осваивать новые движения, а так же перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Быстрота- способность человека выполнять движения в кратчайшее время.

Гибкость- способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении (преимущественно сгибания и разгибания).

Сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление по средствам мышечных усилий.

Выносливость- способность человека выполнять какую-либо работу (в том числе физические упражнения) допустимой интенсивности в течение возможно длительного времени.

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста имеет свои особенности. На протяжении всего дошкольного периода ребенок развивается не равномерно. Наибольший прирост физического развития приходится на возраст 4-5 лет. Затем наблюдается некоторый спад в физическом развитии, и новый прирост в 6-7 лет. Темп развития физических

качеств совпадает с темпом физического развития. Наибольший прирост скоростных показателей отмечается у детей 5-6 лет. Увеличение силовых и скоростно-силовых показателей наблюдается у детей в возрасте от 6-7 лет. Прирост гибкости и динамической выносливости характерен для детей летнего возраста. Координационные способности успешно формируются у детей 7 лет.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций человеческого организма вследствие естественного роста.

Физическая подготовленность- это уровень развития двигательных навыков умений, физических качеств.

Двигательное умение - способность неавтоматизированно управлять движениями.

Двигательный навык - автоматизированный способ управления движениями.

График проведения оценки физических качеств

Недели	**Занятие**	**Физические качества**	**Возраст**			
			3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
3 неделя	5 занятие	Быстрота	Бег 10м	Бег 20м	Бег 30м	Бег 30м
	6 занятие	Сила	Бросок набивного мяча массой 500 гр.		Бросок набивного мяча массой 1кг.	
		Гибкость	Гибкость Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу.			
4 неделя	7 занятие	Ловкость	Ловкость Челночный бег 3х10м			
	8 занятие	Выносливость	Бег 60м	Бег 90м	Бег 120м	Бег 150м

Примечание: 1 неделя (занятия 1,2); 2 неделя (занятия 3,4) – по планам инструктора по физической культуре.

Показатели физической подготовленности детей

1. БЕГ 10 м.;20 м.;30 м.

Обоснование. Пробегая отрезки, соответственно возрасту, с максимальной скоростью определяем уровень быстроты.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.

2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».

3. В протокол заносится, время с точностью 0,1 сек.

2. БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА

Обоснование. Среди многих тестов силового характера бросок набивного мяча наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы для детей дошкольного возраста.

Техника измерения.

1. Чертится разметка от 0 до 10м.

2. К нулевой отметке, где лежат два набивных мяча (вес 500 гр.; 1кг), приглашается ребенок.

3. Бросок выполняется из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы (2 попытки).

4. В протокол заносится результат лучшей попытки с точностью до 5см.

3. ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

Обоснование. Применимы при невозможности использования броска набивного мяча.

Техника измерения.

1. ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук,

2. от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги.

3. При приземлении нельзя опираться позади руками.

4. Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

4. ГИБКОСТЬ

Обоснование. Упражнение направлено на растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса.

Техника измерения.

1. Исходное положение сед на полу ноги врозь на ширине плеч.

2. Разметка: « -1», «0», «+ 15».

3. Пятки находятся на нулевой отметке.

4. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3сек.

5. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10 м.

Обоснование. Количество отрезков(3) определяет возможность проявления быстроты и ловкости без утомления. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить движение на противоположное.

Техника измерения.

1. Проводится на дорожке, расстояние которой 10м. На ограничительных линиях ставят по одному поролоновому кубу. На один из кубов кладутся 2 кубика.

2. Ребенку предлагается взять кубик и по команде «марш» перенести его на другую сторону, вернуться и взять второй кубик, отнести его к первому и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30м (3х10м).

3. Преподаватель дает установку: «Бег начинать по команде «марш» и перенести как можно быстрее кубики».

4. Время измеряется, с точностью до 0,1 сек.

6. БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ (60м, 90м, 120м, 150м).

Обоснование. Выполнение физической нагрузки длительное время в аэробном режиме.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.

2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш» дистанцию соответственно возрасту.

3. В протокол заносится, время с точностью до 0,1 сек.

Технология оценивания количественных показателей выполнения движений													
№ п/п	Физические качества	Контрольные упражнения	возраст	Мальчики					Девочки				
				низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
				1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1.	Быстрота	Бег 10 м (сек)	3-4г	5.2 и бол	5.1-4.6	4.5-4.0	3.9-3.5	3.4 и бол	5.4 и бол	5.3-4.8	4.7-4.2	4.1-3.7	3.6 и мен
		Бег 20 м (сек)	4-5 лет	9.6 и бол	9.5-8.8	8.7-8.2	8.1-7.7	7.6 и мен	9.9 и бол	9.8-9.1	9.0-8.5	8.4-8.0	7.9 и мен
		Бег 30 м (сек)	5-6 лет	8.8 и бол	8.7-8.0	7.9-7.4	7.3-6.8	6.7 и мен	9.1 и бол	9.0-8.3	8.2-7.7	7.6-7.2	7.1 и мен
			6-7 лет	8.1 и бол	8.0-7.4	7.3-6.8	6.7-6.2	6.1 и мен	8.4 и бол	8.3-7.6	7.5-7.1	7.0-6.6	6.5 и мен
2.	Сила (одно упражнение на выбор)	Бросок набивного мяча из-за головы, 500 гр;1 кг. (см)	3-4 г	100 и мен	101-110	111-130	131-150	151 и бол	90 и мен	91-100	101-115	116-130	131 и бол
			4-5 лет	135 и мен	136-153	154-173	174-193	194 и бол	128 и мен	129-146	147-166	167-186	187 и бол
			5-6 лет	250 и мен	251-168	169-288	289-309	310 и бол	178 и мен	179-214	215-246	247-269	270 и бол
			6-7 лет	310 и мен	311-328	329-348	348-369	370 и бол	280 и мен	281-316	317-348	349-363	364 и бол
		Прыжок в длину с места, (см)	3-4 г	58 и мен	59-72	73-83	84-94	95 и бол	48 и мен	49-65	66-77	78-89	90 и бол
			4-5 лет	72 и мен	73-88	89-101	102-114	115 и бол	68 и мен	69-82	83-93	94-104	105 и бол
			5-6 лет	85 и мен	86-101	102-114	115-127	128 и бол	80 и мен	81-98	99-108	109-119	120 и бол
			6-7 лет	97 и мен	98-113	114-126	127-139	140 и бол	87 и мен	88-102	103-114	115-126	127 и бол
		Метание правой (левой) рукой (см)	3-4 г	350 и мен	351-400	401-450	451-510	511 и бол	300 и мен	301-350	351-400	401-450	451 и бол
			4-5 лет	440 и мен	441-540	541-590	591-670	671 и бол	340 и мен	341-430	431-490	491-540	541 и бол
			5-6 лет	500 и мен	501-600	601-700	701-800	801 и бол	400 и мен	401-500	501-600	601-700	701 и бол
			6-7 лет	600 и мен	601-700	701-800	801-900	901 и бол	500 и мен	501-600	601-700	701-800	801 и бол
		Подтягивание, мальчики (раз)	5-6 лет	0.5 и мен	1	2	3	4 и бол	-	-	-	-	-
			6-7 лет	1 и мен	2	3	4	5 и бол	-	-	-	-	-
		Подъём туловища в сед за 30сек (раз)	3-4 г	5 и мен	6-7	8-9	10-11	12 и бол	5 и мен	6-7	8-9	10-11	12 и бол
			4-5 лет	7 и мен	8-10	11-12	13-14	15 и бол	7 и мен	8-9	10-11	12-13	14 и бол
			5-6 лет	9 и мен	10-12	13-15	16-17	18 и бол	9 и мен	10-12	13-14	15-16	17 и бол
		за 60сек (раз)	6-7 лет	11 и мен	12-17	18-22	23-27	28 и бол	10 и мен	11-16	17-20	21-24	25 и бол
3.	Гибкость	Наклон туловища вперед и.п. сед ноги врозь (см)	3-4 г	-1 и мен	0	+1	+2	+3 и бол	0 и мен	+1	+2	+3	+4 и бол
			4-5 лет	0 и мен	+1	+2	+3	+4 и бол	+1 и мен	+2	+3	+4	+5 и бол
			5-6 лет	+1 и мен	+2	+3	+4	+5 и бол	+2 и мен	+3	+4	+5	+6 и бол
			6-7 лет	+2 и мен	+3	+4	+5	+6 и бол	+3 и мен	+4	+5	+6	+7 и бол
4.	Ловкость	Челночный бег 3х10м (сек)	3-4 г	15.0 бол	14.9-14.1	14.0-13.1	13.0-12.1	12.0 мен	16.3 бол	16.2-15.2	15.1-14.3	14.2-13.2	13.1 и мен
			4-5 лет	13.2 бол	13.1-12.3	12.2-11.3	11.2-10.3	10.2 мен	14.2 бол	14.1-13.3	13.2-12.3	12.2-11.3	11.2 и мен
			5-6 лет	12.2 бол	12.1-11.1	11.0-10.0	9.9-9.1	9.0 мен	13.0 бол	12.9-12.1	12.0-11.1	11.0-10.0	9.9 и мен
			6-7 лет	11.0 бол	10.9-10.1	10.0-9.1	9.0-8.7	8.6 мен	12.0 бол	11.9-11.1	11.0-10.0	9.9-9.0	8.9 и мен

ТАБЛИЦА ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Сумма балов	Количество набранных баллов	Уровень физической подготовки
25 баллов	23-25 баллов	высокий уровень (5 баллов)
24		
23		
22		
21	18-22 баллов	выше среднего уровень (4 балла)
20		
19		
18		
17	13-17 баллов	средний уровень (3 балла)
16		
15		
14		
13		
12	8-12 баллов	ниже среднего уровень (2 балла)
11		
10		
9		
8		
7	1-7 баллов	низкий уровень (1 балл)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{\frac{1}{2}(V1+V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например, Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста.

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 -10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественно двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;

2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;

3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды для физического развития.

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

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Оборудование физкультурного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Игровая площадка (физкультурный зал) должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Развивающая среда построена на следующих принципах:

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования

Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

3.2. Описание материально-технического обеспечения программы.

№	Наименование	Количество
1.	Бассейн сухой	1
2.	Батут	2
3.	Бревно гимнастическое	1
4.	Велотренажер	3
5.	Гантели	6
6.	Диск «Здоровья»	2
7.	Дорожка змейка (канат)	2
8.	Дорожка беговая	1
9.	Дорожка со следами	1
10.	Доска гимнастическая наклонная	1
11.	Дуга малая	2
12.	Кегли (набор)	3
13.	Кольцеброс (набор)	2
14.	Конус сигнальный	6
15.	Лента короткая	25
16.	Мат большой	1
17.	Мат малый	1
18.	Мешочек с грузом малый	12

19.	Мешочек с грузом большой	12
20.	Мишень навесная	1
21.	Мячи большие	4
22.	Мячи малые	20
23.	Обруч малый	8
24.	Обруч большой	16
25.	Палка гимнастическая 80см	25
26.	Скакалка длинная	8
27.	Веревка короткая	25
28.	Скамейка гимнастическая деревянная	4
29.	Стенка гимнастическая	1
30.	Стойки переносные для прыжков	2
31.	Щит баскетбольный навесной с корзиной	1
32.	Эстафетная палочка	2

3.3. Физкультурно-оздоровительный режим.

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00- 8.00	Воспитатели 1 -й смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00- 9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Воспитатели
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, кладовщик, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор по ФК, воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФК, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФК,

		воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по ФК, старший воспитатель, воспитатели
Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, инструктора по ФК
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, медицинская сестра, инструктор по ФК
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФК
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по ФК
Медико-педагогический контроль за проведением	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра

физкультурно-оздоровительных мероприятий		
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, мед.сестра
Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФК, старший воспитатель, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФК, старший воспитатель, педагог-психолог

3.4. Перечень методических пособий.

СПИСКИ ЛИТЕРАТУРЫ:

Список используемой литературы:

1. Г.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева. Программа «Детство» 2019 г.
2. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство». - Волгоград, 2015г.
3. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство» - Волгоград, 2015г.
4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерацииот 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5.
6. Физическое воспитание дошкольников. Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. – М.: Академия, 2000.

Список рекомендуемой литературы

Учебно-методический комплект для обеспечения образовательной деятельности по программе

1. Адашкявиче Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1983.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983.
4. Вареник Е. Н., Кудрявцева С. Г., Сергиенко Н. Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш).
5. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
6. Воронова Е. К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет: игры – эстафеты. – Волгоград: Учитель, 2012.
7. Глазырина Л.Д., Овсянкина В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2000.
8. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:, 2009.
9. Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. – Волгоград: Учитель, 2012.

10. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
15. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2011.
16. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
17. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2012.
18. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 3-4 года - М.: Просвещение, 2005.
19. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 4-5 года. - М.: Просвещение, 2005.
20. Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 5-6 года. - М.: Просвещение, 2005.
21. Полотавцева Н. В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 6-7 года. – М.: Просвещение, 2005.
22. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008.
23. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.
24. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
25. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
26. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. – М.: ГНОМ и Д, 2003.
27. Физическое воспитание детей 2 – 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой/ авт.-сост. Т. Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2010.
28. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. М.: Просвещение,1986.

Наглядно-дидактические пособия

1.Серия «Мир в картинках». Спортивный инвентарь.

2.Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта; Распорядок дня.

3.Серия «Расскажите детям о...»: зимних видах спорта; Олимпийских играх; олимпийских чемпионах.

4.Плакаты: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.

5 Фотоальбом «Зимние виды спорта»

6. Картотека «Гигиеническое воспитание в детском саду»