

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №95 «Сказка» г. Вологды

Рассмотрена и принята на  
педагогическом совете от  
«30» августа 2024 г.,  
Протокол №1

Утверждаю  
заведующий МДОУ  
«Детский сад №95 «Сказка»  
Г.С. Коновалова  
Приказ № 374/6 «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**образовательной деятельности по образовательной области**  
**«Физическое развитие»**  
**(физическая культура)**  
**МДОУ «Детский сад №95 «Сказка»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре  
Гуляева Светлана Вениаминовна,  
высшая квалификационная категория

## Содержание.

### 1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка. Цели и задачи

1.2. Принципы и подходы в организации рабочей Программы.

1.3. Содержание психолого-педагогической работы в ДОУ

- возрастные особенности воспитанников
- психологические особенности воспитанников
- индивидуальные особенности воспитанников

1.4. Планируемые результаты, обозначающие целевые ориентиры уровня дошкольного образования.

1.5. Система мониторинга.

1.6.

### 2. Содержательный раздел рабочей образовательной области «Физическая развитие»

#### 2.1. Раздел образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура)

2.1.1. Интеграция образовательных областей.

2.1. 2. Использование программ и технологий в образовательной области «Физическое развитие»

2.1.3. Образовательная область «Физическое развитие» (физическая культура) вторая младшая группа.

2.1.4. Образовательная область «Физическое развитие» (физическая культура) средняя группа.

2.1.5. Образовательная область «Физическое развитие» (физическая культура) старшая группа.

2.1.6. Образовательная область «Физическое развитие» (физическая культура) подготовительная группа.

#### 2.2. Раздел рабочей образовательной области «Физическое развитие» (здоровый образ жизни)

2.2.1. Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие» (здоровый образ жизни)

2.2.2. Использование программ, технологий и пособий в образовательной области «Физическое развитие» (здоровый образ жизни)

2.2.3. Образовательная область «Физическое развитие» (здоровый образ жизни) вторая младшая группа.

2.2.4. Образовательная область «Физическое развитие» (здоровый образ жизни) средняя группа.

2.2.5. Образовательная область «Физическое развитие» (здоровый образ жизни) старшая группа.

2.2.6. Образовательная область «Физическое развитие» (здоровый образ жизни) подготовительная к школе группа.

2.2.7. Формы и приемы организации образовательного процесса образовательной области «Физическое развитие» (здоровый образ жизни)

### 3. Организационный раздел.

3.1. Система физкультурно-оздоровительной деятельности.

3.2. Описание способов, форм, методов и средств реализации программы с учетом возрастных индивидуальных особенностей дошкольника.

3.2.1. Формы и приемы организации двигательной деятельности.

3.2.2. Формы организации образовательной области «Физическое развитие»

- 3.2.3. Методы организации образовательной области «Физическое развитие»
- 3.2.4. Виды образовательной деятельности

### **3.3. Календарно учебный план.**

- 3.4. Учебный план организованной деятельности.
- 3.5. Расписание НОО деятельности «Физическое развитие»
- 3.6. Структура НОД «Физическое развитие» в зале
- 3.7. Структура НОД «Физическое развитие» на улице.
- 3.8 Система оздоровительной, профилактической и коррекционной работы в ДОУ.
- 3.9. Здоровьесберегающие технологии.
- 3.10. Система закаливающих мероприятий.
- 3.11. Физкультурно-спортивные мероприятия.
  - 3.11.1. Формы организации активного отдыха.

### **3.12. Использование регионального компонента и индивидуальных особенностей воспитанников.**

### **3.13. Взаимодействие инструктора по физкультуре со всеми участниками образовательного процесса.**

- 3.13.1. Взаимодействие с медицинской сестрой.
- 3.13.2. Взаимодействие с педагогом – психологом.
- 3.13.3. Взаимодействие с воспитателями.
- 3.13.4. Взаимодействие с музыкальным руководителем.

### **3.14. Работа с социумом.**

- 3.14.1. Работа с родителями.
- 3.14.2. Спортивные школы, детские сады микрорайона и др.

### **3.15. Особенности организации РППС**

### **3.16. Технические средства.**

### **3.17. Литература.**

## 1. Целевой раздел.

### 1.1. Пояснительная записка.

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.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809) в ред. от 29.12.2022 г.;

- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809);

- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 ноября 2013 г. № 1155 (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) в ред. от 21 января 2019 г.;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующих до 1 марта 2027 г.;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32.

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

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

Образовательная область «Физическая культура» взаимодействует с образовательной областью «Здоровье», определяет общую направленность процессов реализации и освоения Программы в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психического и социального благополучия.

## **1.2. Принципы и подходы к реализации программы**

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости.
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» и «максимума»).
4. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.
5. Строится с учетом принципов интеграции образовательных областей в соответствии с их возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

## **1.3. Содержание психолого-педагогической работы**

### **Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет. Физическое развитие.**

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

### **Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет. Физическое развитие**

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

### **Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет. Физическое развитие.**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

### **Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет. Физическое развитие.**

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

#### **1.4. Планируемые результаты. Целевые ориентиры.**

*К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие психологические характеристики личности ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:*

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он с удовольствием бегает, прыгает, лазает, мастерит поделки из разных материалов и т.п., может контролировать свои движения и управлять ими.
- ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, способен преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело. Ребёнок может следовать правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, следует правилам безопасного поведения и личной гигиены.

Конечным результатом освоения программы по «Физическому развитию» является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

##### **Физические качества:**

Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

##### **Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

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

##### **Промежуточные планируемые результаты**

##### **3 – 4 года:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- 1) легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- 2) редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- 1) приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- 2) владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- 3) охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- 1) имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- 2) владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- 3) умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- 4) умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- 5) знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- 6) соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

- 1) энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- 2) проявляет ловкость в челночном беге;
- 3) умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- 1) сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- 2) может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- 3) умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- 4) может 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.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- 1) принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- 2) проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- 3) проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- 4) проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- 5) проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**4 – 5 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- 1) легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- 2) редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- 1) проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- 2) имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- 3) сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- 1) знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- 2) имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище
- 3) знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- 4) сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- 5) умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- 6) имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- 1) прыгает в длину с места не менее 70 см;
- 2) может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- 3) бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- 1) ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- 2) уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- 3) умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- 4) в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- 5) ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- 6) бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- 7) чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- 1) активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- 2) инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- 3) умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

## **5 – 6 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- 1) легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- 2) редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- 1) умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- 2) имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- 3) сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- 4) владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- 1) имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- 2) знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- 3) имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- 4) имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- 1) может 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;
- 2) умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- 3) умеет 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.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- 1) умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- 2) выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- 3) умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- 4) ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- 5) умеет кататься на самокате;
- 6) умеет плавать (произвольно);
- 7) участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- 1) участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- 2) проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- 3) умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- 4) проявляет интерес к разным видам спорта.

**6 – 7 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- 1) легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- 2) редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- 1) усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- 2) правильно пользуется носовым платком и расческой;
- 3) следит за своим внешним видом;
- 4) быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- 1) имеет сформированные представления о здоровом образе жизни;
- 2) об особенностях строения и функциями организма человека,
- 3) о важности соблюдения режима дня,
- 4) рациональном питании,
- 5) значении двигательной активности в жизни человека,
- 6) пользе и видах закаливающих процедур,
- 7) роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

- 1) может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- 2) мягко приземляться;
- 3) прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- 4) с разбега (180 см);
- 5) в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- 6) может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- 7) бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- 8) попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- 9) метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- 10) метать предметы в движущуюся цель;
- 11) ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- 12) проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- 1) выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- 2) умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,
- 3) шеренги после расчета на первый-второй;
- 4) выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- 5) следит за правильной осанкой.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- 1) участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- 2) умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- 3) проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- 4) проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

### **1.5. Система мониторинга образовательной области «Физическое развитие»**

1. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.
2. При составлении мониторинга опирались на: ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»);
3. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

**Промежуточная** (текущая) оценка (проводится 2 раз в год: сентябрь - май) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

**Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает** описание интегративных качеств выпускника ДООУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

#### **Система мониторинга содержит:**

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

#### **В качестве тестовых заданий предлагаются:**

1. Бег на 10 метров.
2. Бег на 30 метров
3. Прыжок в длину с места.
4. Подъём туловища за 30 секунд из положения.
5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Удержание равновесия на одной ноге.
7. Бросок теннисного мяча вдаль.

Результаты оцениваются по разработанной шкале физической подготовленности. Оценка результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

## **2. Раздел образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура)**

### **2.1. Раздел образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура)**

**Цель:** формирование у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития

#### **Задачи:**

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

#### **Программа направлена на:**

1. Реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
2. Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
3. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

#### **Принципы физического развития:**

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.
- цикличность.
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

#### **2.1.1. Интеграция с другими образовательными областями**

**«Социально-коммуникативное развитие»**

1. Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий
  - создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств
  - побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников
  - проведение подвижных игр
  - игр-соревнований
  - проведение соревнований в детском саду.
2. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и играх с элементами спорта, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем
  - проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.
  - тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.
3. Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке.
  - участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования

#### **«Познавательное развитие»**

1. Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.
2. Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.
3. Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.). Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта.
4. Познакомить дошкольников с современным олимпийским движением, охватывающим людей разного пола, национальностей, двигательных и функциональных возможностей.
5. Познакомить дошкольников с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры:
  - активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, перерасчет мячей и т.д.
  - упражнения на ориентировку в пространстве,
  - подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.)
  - построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)
  - просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Вологды и России, о здоровом образе жизни.

#### **«Речевое развитие»**

1. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизировать словарный запас за счет спортивной терминологии
  - проговаривание действий и название упражнений

- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности
- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями
- восприятие литературных произведений с последующим действием
- показ отгадок на загадывание загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта)
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением
- тематических (по сказкам) игр-соревнований
- чтение стихов на спортивных праздниках, развлечениях, соревнованиях.

### **«Художественно-эстетическое развитие»**

1. Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическая культура»

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности
- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)

2. Использование художественных произведений для обогащения содержания области «физическая культура»

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт»

3. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении.

- использование упражнений ритмопластики
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку
- использование музыкально-подвижных игр
- построение занятия на танцевальном материале
- прослушивание песен о спорте

### **2.1.2. Использование программ, технологий и пособий в образовательной области «Физическое развитие»**

1. «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

### **Парциальные программы:**

- «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н. Андреева; О.Л. Князева; Р.Б. Стеркина;
- «Здравствуй» (программа формирования здоровья детей дошкольного возраста) М.Л. Лазарев;
- Программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи –Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина;
- «Зеленый огонек здоровья» (программа оздоровления дошкольников)
- М.Ю. Картушина
- «Здоровье», В.Г. Алямовская

## **Технологии:**

- Физическая культура – дошкольникам» Л.Д. Глазырина;
- «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко
- Довыдова М.А.Спротивные мероприятия для дошкольников. М: ВАКО, 2007
- Утренняя гимнастика под музыку. Иова Е.П., Иоффе А.Я.Просвещение,1984
- Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. М: МОЗАИКА – СИНТЕГ,2010
- Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М: МОЗАИКА – СИНТЕГ,2010
- Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М: МОЗАИКА – СИНТЕГ,2010
- Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. М: МОЗАИКА – СИНТЕГ,2010
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).- М.: МОЗАИКА – СИНТЕГ,2011
- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.Физическая культура в дошкольном детстве. М: Просвещение, 2005
- Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет. Волгоград: Учитель, 2012

### **2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей.

#### **Цель:**

Формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач.

#### **Задачи:**

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

#### **1. Основные виды движений.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание**, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

### **Перестроения:**

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### *2. Общеразвивающие упражнения*

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

### *4. Подвижные игры.*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

#### **2.2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей.

##### **Цель:**

формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач.

##### **Задачи:**

- 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. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

##### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах

организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

### **1. Основные виды движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно

через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Перестроения:** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие развивающие упражнения.*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).  
Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. *Подвижные игры.*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит»

#### **2.2.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

**Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей.**

**Цель:**

формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач.

**Задачи:**

- 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. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
  2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
  3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
  4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
  5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
  6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
  7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
  8. Закреплять умение 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. Закреплять умение 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. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

#### *1. Основные виды движения.*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно, каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую

скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Перестроения:** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тую трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения.*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять

повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

#### 4. Спортивные игры

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

#### 5. Подвижные игры

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

### 2.2.6. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей.

**Цель:** формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач.

#### **Задачи:**

- 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. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения.*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со

средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения.*

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед

собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.  
**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### *3. Спортивные упражнения.*

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

### *4. Спортивные игры.*

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

## 5. Подвижные

игры.

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию»

## 2.2. Раздел рабочей образовательной области «Физическое развитие» (здоровый образ жизни)

### 2.2.1. Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие» (здоровый образ жизни)

**Цель** содержание образовательной области «Здоровье» - это охрана здоровья и формирования основы культуры здоровья.

#### **Задачи:**

1. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Психолого-педагогическая работа направлена на формирование культуры здоровья воспитанников и включает формирование культурно-гигиенических навыков и первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Профилактическая работа включает систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушения, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой предполагает работу в данном направлении, посредством решения следующих задач, соответственно возрастной группе:

### 2.2.2. Использование программ, технологий и пособий в образовательной области «Физическое развитие» (здоровый образ жизни)

Перечень программ и технологий	Агаданова С.Н. Закаливание организма дошкольника. СПб.: Детство-Пресс, 2011ж  Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозайка-Синтез, 2006
Технологии и пособия	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Дружинина В.Р. Режим дня ребенка-дошкольника. М.: Вентана-Граф, 2007.</li> <li>○ Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. М.: ТЦ «Сфера», 2004</li> <li>○ правильное питание дошкольников /Под.ред. Н.Суравьевой, СПб.: Детство-Пресс, 2011.</li> <li>○ Развивающая педагогика оздоровления/В.Т. Кудрявцев, Б.Б Егоров, М.: ЛИНКА-Пресс, 2000.</li> </ul>

### 2.2.3. Образовательная область «Физическое развитие» (здоровый образ жизни) вторая младшая группа.

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
3. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
4. Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
5. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
6. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
7. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.
8. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.
9. Воспитание культурно-гигиенических навыков
10. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
11. Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
12. Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,
13. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
14. Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
15. Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
16. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
17. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
18. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

19. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
20. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
21. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

#### **2.2.4. Образовательная область «Физическое развитие» (здоровый образ жизни) средняя группа**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
3. Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
4. Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
5. При наличии условий обучать детей плаванию.
6. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.
7. Воспитание культурно-гигиенических навыков
8. Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
9. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
10. Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
11. Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.
12. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
13. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
14. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
15. Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
16. Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
17. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
18. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
19. Развивать умение заботиться о своем здоровье.
20. Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

## **2.2.5. Образовательная область «Физическое развитие» (здоровый образ жизни) старшая группа.**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
4. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
5. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.
6. Воспитание культурно-гигиенических навыков
7. Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
8. Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.
9. Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.
10. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
11. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
12. Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
13. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
14. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
15. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
16. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
17. Раскрыть возможности здорового человека.
18. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
19. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
20. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

## 2.2.6. Образовательная область «Физическое развитие» (здоровый образ жизни) подготовительная к школе группа

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
3. Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
4. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
5. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
6. При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.
7. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.
8. Воспитание культурно-гигиенических навыков
9. Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.
10. Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.
11. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
12. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
13. Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
14. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
15. Учить активному отдыху.
16. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
17. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## 2.2.7. Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (здоровый образ жизни)

<i>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</i>		<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	<i>Образовательная деятельность в семье</i>
<i>Непосредственно образовательная деятельность</i>	<i>Образовательная деятельность в режимных моментах</i>		
Занятия-развлечения	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Объяснение</li> <li>○ Показ</li> <li>○ Дидактические игры</li> </ul>	Сюжетно-ролевые игры	Беседа
Занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Чтение художественной литературы</li> <li>○ Личный пример</li> <li>○ Иллюстративный материал</li> </ul>	Подвижные игры	Совместные игры  Чтение художественных произведений

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

Одной из главных задач ДОУ, в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности.

В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии воспитанников.

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребёнка к жизни в современном обществе.

В нашем детском саду разработана и реализуется система мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре, непосредственно образовательная деятельность и т.д.

Федеральный государственный образовательный стандарт выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа дошкольного образовательного учреждения. Одним из важнейших является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями.

Полноценное развитие воспитанников невозможно без физического воспитания. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии воспитанников. (Приложение № 1)

<b>Блоки физкультурно-оздоровительной работы</b>	<b>Содержание физкультурно-оздоровительной работы</b>
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"><li>• Гибкий режим;</li><li>• занятия по подгруппам;</li><li>• оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах);</li><li>• индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</li><li>• подготовка специалистов по двигательной деятельности</li></ul>
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика;</li><li>• прием воспитанников на улице в теплое время года;</li><li>• физкультурные занятия в зале и на улице;</li><li>• двигательная активность на прогулке;</li><li>• подвижные игры;</li><li>• игровые упражнения;</li><li>• физкультминутки на занятиях;</li><li>• гимнастика после дневного сна;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• физкультурные досуги, забавы, игры;</li> <li>• спортивные праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• спортивно-ритмическая гимнастика;</li> <li>• музыкально-ритмические движения;</li> <li>• игры, хороводы, игровые упражнения;</li> <li>• психогимнастика</li> </ul>
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация второго завтрака (соки, фрукты);</li> <li>• введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> <li>• замена продуктов для детей-аллергиков;</li> <li>• питьевой режим</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика уровня физического развития;</li> <li>• диспансеризация воспитанников детской поликлиникой;</li> <li>• диагностика физической подготовленности;</li> <li>• диагностика развития ребенка;</li> <li>• обследование психоэмоционального состояния воспитанников психологом;</li> <li>• обследование логопедом</li> </ul>

На сегодняшний день одной из актуальных проблем дошкольного образовательного учреждения является создание здоровьесберегающей среды развития ребенка. Для решения этой проблемы необходимо наличие в ДОУ системы физкультурно-оздоровительной работы, в которой осуществляется комплексный подход к физическому развитию детей.

**Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа строится в следующих направлениях:**

- создание условий для физического, психического и духовного развития ребенка;
- формирование, сохранение и укрепление здоровья детей;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных и профилактических задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи;
- осуществление коррекционной работы;
- осуществление диагностической работы.

**В работе по этим направлениям решаются следующие задачи:**

- формирование жизненно-необходимых умений и навыков ребенка, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- привлечение родителей к осуществлению профилактической и оздоровительной работы;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей, родителей и сотрудников дошкольного образовательного учреждения.

Для решения задач в детском саду разработана и действует система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы. Это комплекс активных форм профилактики здоровья детей, реабилитация детей в условиях дошкольного

образовательного учреждения после перенесенных заболеваний. Реализация потребностей детей в двигательной активности, осуществление валеологического образования.

В детском саду уделяется особое внимание комплексному использованию всех средств физического воспитания и оздоровления детского организма, содружеству медицинских и педагогических работников, а также семей воспитанников.

**Представленная в Рабочей программе система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы** содержит следующие разделы: создание условий, содержание оздоровительной и профилактической работы, формы образовательной деятельности, формы санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями, виды закаливания, график двигательной активности.

**Создание условий:** создание развивающей среды для двигательной активности детей, оборудование спортивного и тренажёрного зала, спортивные уголки в группах и на участках, оборудование спортплощадки на улице.

**Содержание профилактической работы:** обязательный медосмотр ребёнка и контроль за его физическим здоровьем и развитием, вакцинопрофилактика, противоэпидемические мероприятия.

**Содержание оздоровительной работы:** система закаливающих мероприятий, организация рационального питания, утренняя гимнастика, физминутки, двигательные паузы, витаминотерапия.

**Формы образовательной деятельности:** физкультурные мероприятия в зале и на улице, игры подвижные и спортивные, спортивные праздники и развлечения, «неделя здоровья».

**Формы санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями:** консультативная помощь участникам образовательного процесса, оформление информационных материалов.



## СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МДОУ № 95 «СКАЗКА»

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	<p>Определение уровня физического развития.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности детей</p>	Все возрастные группы.	<p>2 раза в год (в октябрь и апрель) Средние, старшие, подготовительные группы в октябре и апреле.</p> <p>Младшие группы в конце учебного года, в мае.</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, врач-педиатр
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	НОД «Физическое развитие» и «Здоровье»	Все группы	3 раза в неделю в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	Музыкальные
4.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
6.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная к школе группа	2 раза в неделю	Воспитатели групп

9.	Физкультурные досуги	Все, кроме 1 младшей группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
10.	Физкультурные праздники	Все, кроме 1 младшей группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель,
11.	День здоровья	Все группы, кроме 1 младшей	2 раз в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель,
12.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
13.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель,
14.	Спортивная секция «Волшебный мяч»	Сборная группа детей 6-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
15.	Танцевальный кружок «Забавушка»	Сборная группа детей 6-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
16.	Оздоровительный бег	Средняя, старшая подготовительные группы, в конце прогулки	Ежедневно	Воспитатели
<b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витамиотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели

5.	Гимнастика для глаз.	Все группы	В течение года	воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Старший возраст	3 раза в неделю	воспитатели
7.	Профилактические посещения стоматологического кабинета	По назначению	По назначению	Медсестра
8.	Оксолиновая мазь	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Медицинская сестра, воспитатели
9.	Витаминизация третьего блюда.	Все группы	Ежедневно	Медицинская сестра

#### **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

1.	Физкультурные занятия босиком	Средние, старшие, подготовительные	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
2.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
3.	Фитотерапия: фиточай витаминный Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, врач-педиатр
4.	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Воспитатели, инструктор по физической культуре

#### **V. ЗАКАЛИВАНИЕ**

1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре,
2.	Ходьба босиком по «дорожкам	Все группы	После сна	Воспитатели,

3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
	Игры с водой	Все группы	Во время летних прогулок	Воспитатели
<b>VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели, воспитатели

### 3.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы «Физическая культура»

#### 3.3.1. Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сюжетно-игровые,</li> <li>2. тематические,</li> <li>3. классические,</li> <li>4. тренирующие,</li> <li>5. на улице</li> </ol> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. с предметами,</li> <li>2. без предметов,</li> <li>3. сюжетные,</li> <li>4. имитационные.</li> </ol> <p>Игры с элементами спорта</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Игровые ситуации</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ классическая,</li> <li>○ игровая,</li> <li>○ полоса ритмическая,</li> <li>○ имитационные движения</li> </ul> <p>Физкультминутки,</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Игровые ситуации</p> <p>Проблемные ситуации</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Спортивные праздники и развлечения</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ оздоровительная</li> <li>○ коррекционная</li> <li>○ полоса препятствий</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ коррегирующие</li> <li>○ классические,</li> <li>○ коррекционные,</li> <li>○ музыкально-ритм. движения</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Имитационные движения</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры</p> <p>Походы</p>

### 3.3.2. Формы организации двигательной деятельности.

№	Формы организации	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 6- 15 минут
2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 10 минут
3	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 10-15 минут.
5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность – 5-7 мин.
8	НОО по физической культуре	3 раза в неделю, из них 1 занятие в бассейне (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 10- 30 минут
9	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
10	Физкультурно- спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
11	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп
12	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год
13	Физкультурно- спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.
14	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
15	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
16	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий

### 3.3.3. Методы и приемы физического развития.

№	Методы	Приемы
1	<i>Наглядные:</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li><li>2. наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li><li>3. тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li></ol>
2	<i>Словесные:</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. объяснения, пояснения, указания;</li><li>2. подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>3. вопросы к детям;</li><li>4. образный сюжетный рассказ, беседа;</li><li>5. словесная инструкция.</li></ol>
3	<i>Практические:</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li><li>2. Проведение упражнений в игровой форме;</li><li>3. Проведение упражнений в соревновательной форме</li></ol>

### 3.3.4. Виды физкультурных занятий.

1. Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. Тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. Игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. Сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. С использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

### 3.3. Календарно учебный график ДОУ №95 «Сказка»

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность	15*3=45мин.	20*3=60мин	25*3=75мин.	30*3=90мин.
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Бодрящая гимнастика после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	8-10 минут	10-15 минут	10- 15 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 2 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2-4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**3.4. Учебный план организованной образовательной области «Физическое развитие»**

<b>№</b>	<b>№ группы</b>	<b>Количество</b>	<b>Длительность в минутах</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество занятий в</b>	<b>Количество часов в месяц</b>	<b>Количество занятий в год</b>	<b>Количество часов в год</b>
1.	<b>2 вторая младшая группа</b>	3	15	45 мин	12	180 мин 3 часа	144	2160 мин = 36 часов
2	<b>Средняя группа</b>	3	20	60 мин = 1 час	12	240 мин = 4 часа	144	2880 мин = 48 часов
3	<b>Старшая группа</b>	3	25	75 мин = 1 час 15 мин	12	300 мин = 5 часов	144	3600 мин = 60 часов
4	<b>Подготовительная к школе группа</b>	3	30	90 мин = 1 час 30 мин	12	360 мин = 6 часов	144	4320 мин = 72 часа

### 3.5. Расписание организованной образовательной области «Физическое развитие»

#### Расписание проведения физкультурных занятий в МДОУ «Детский сад № 95 «Сказка» на 2020 – 2021 учебный год

День недели	Время	№ группы
Понедельник	9.00 - 9.20 9.40 – 10.10 10.20 -10.50	Средняя группа № 6 Подготовительная группа № 1 Подготовительная группа № 11
	15.15 - 15.40 15.45 – 16.05	Старшая группа №12 Старшая группа № 10
Вторник	9.00 - 9.15 9.30 - 9.50 10.00 - 10.20 10.30 – 11.00	Младшая группа № 8 Средняя группа № 2 Средняя группа № 9 Подготовительная группа № 4
	15.15 -15.30	Старшая группа №13
Среда	9.00 - 9.25 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50	Старшая группа № 12 Подготовительная группа № 3 Подготовительная группа № 11
	15.15 - 15.40	Старшая группа № 10
Четверг	9.00 - 9.15 9.30 - 9.50 10.00 - 10.20 10.35 - 11.05	Младшая группа № 8 Средняя группа № 9 Средняя группа № 2 Подготовительная группа № 1
	15.15 - 15.40	Старшая группа № 13
Пятница	9.00 - 9.20 9.25 - 9.40 10.00 -10.25	Средняя группа № 6 Подготовительная группа № 2 Подготовительная группа № 3

### 3.6. Структура физкультурных занятий в зале.

В каждой возрастной группе физкультура **проводится 2 раза в неделю в спортивном зале**. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

#### Структура физкультурного занятия.

##### **I - часть: Вводная.**

**Цель:** повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

*Содержание:* строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

##### **II – часть: Основная.**

*Общеразвивающие упражнения:* направлены для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

**Цель:** обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

*Обучение детей основным видам движений.*

**Цель:** способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.

*Подвижная игра.*

**Цель:** обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

##### **III - часть: Заключительная.**

**Цель:** восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

*Содержание:* малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

#### Способы обучения основным видам движений

**Поточный способ** Предусматривает выполнение упражнений по очереди, что неизбежно приводит к ожиданию тем более продолжительному, чем больше детей в группе. Разновидностью поточного способа является круговой, когда дети выполняют друг за другом не одно, а серию упражнений, повторяя каждую серию 4-6 раз. Этот способ применяется не для разучивания, а в основном для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств.

**Фронтальный способ** Предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми детьми одновременно, что исключает или сокращает до минимума ожидание. Такой способ требует соответствующей организации, так как контроль за правильностью выполнения движениями несколькими затруднен.

**Групповой способ** Формируется 2-3 подгруппы детей, каждая получает свое задание. С одной проводится обучение запланированному движению, остальным предлагается выполнение уже знакомых, не требующих страховки упражнений. При использовании

данного способа повышается общая и моторная плотность занятия, обеспечивается целесообразная, постепенно нарастающая динамика пульса, появляется возможность закрепления навыков при повторении упражнений. Преимущество способа состоит в возможности разделения детей на подгруппы с учетом их двигательной подготовленности, что в известной мере индивидуализирует занятия. Групповой способ целесообразен в работе со старшими дошкольниками.

**Перспективное и комплексно – тематическое планирование НОД по «Физической культуре» в МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 95 «Сказка» на основе общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой прилагаются (приложение № 2 и № 3)**

### **3.7. Структура НОД занятий на улице.**

**Третье физкультурное занятие** проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

- средняя группа – 20 минут;
- старшая группа – 25 минут
- подготовительная к школе группа – 30 минут.

**Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по схеме:**

**1. вводная часть** (мл возраст 2-3 мин; средний возраст 3-4 мин., старший дошк. возраст 4-6 мин.)

**2. основная часть** (мл возраст 12-15 мин; средний возраст 12-15 мин., старший дошк. возраст 18 – 25 мин.)

**3. заключительная часть** (мл возраст 2-3мин; средний возраст 3-4 мин., старший дошк. возраст 3-4 мин.)

**Первая часть** должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по заданию воспитателя.

**Вторая часть** включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно (старший возраст).

**Третья, заключительная часть** занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

На занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

**В холодное время года** большое внимание следует уделить эстафетам: при проведении которых дети оживлены, находятся в движении, подпрыгивают, хлопают в ладоши, подбадривают товарищей; задания в эстафетах должны быть знакомы детям, выполняются быстро и не ждут долго своей очереди.

**В весенне – летний период**, когда одежда не стесняет движения детей, инструктор по своему усмотрению может включить в занятие упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем.

### 3.8. Система оздоровительной, профилактической и коррекционной работы.

#### Здоровьесберегающие технологии

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний

### 3.9. Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ № 95 «Сказка»

№	Виды	Особенности организации
<b>Медико-профилактические</b>		
<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
3.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>		
1.	витамиотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
3.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
4.	полоскание рта после еды	ежедневно
5.	чесночные бусы	ежедневно, по эпи показаниям
<i>Медицинские</i>		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	По возрасту
5.	кварцевание	По эпи показаниям
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно-оздоровительные</i>		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно

3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	элементы точечного массажа	средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
6.	динамические паузы	ежедневно
<i>Образовательные</i>		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

### 3.10. Система закаливающих мероприятий

<b>Система закаливания</b>	<b>Формы работы</b>
В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>• облегченная форма одежды;</li> <li>• ходьба босиком в спальне до и после сна;</li> <li>• контрастные воздушные ванны (перебежки);</li> <li>• солнечные ванны (в летнее время);</li> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• ежедневные прогулки на свежем воздухе;</li> <li>• цветное и световое сопровождение окружающей среды;</li> <li>• дневной сон;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• гигиенические процедуры;</li> </ul>
Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рациональное питание;</li> <li>• полоскание рта;</li> <li>• полоскание горла отварами трав;</li> <li>• фиточай</li> <li>• утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);</li> <li>• профилактическая гимнастика (дыхательная, зрительная, звуко-речевая, фонематическая);</li> <li>• физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>• активный отдых (каникулы, дни здоровья, игры, развлечения, праздники);</li> <li>• музотерапия (музыкальное оформление фона занятий, музыкальное сопровождение, хоровое пение);</li> <li>• оздоровительный массаж;</li> </ul>

**Схема физкультурно-оздоровительных мероприятий в соответствии  
с индивидуальными особенностями здоровья ребенка**

<b>Закаливание</b>	<b>Лечебно-профилактическая работа</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>
Система эффективного закаливания	Комплекс психолого-педагогических и коррекционных мероприятий	Организация двигательного режима
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закаливание воздухом</li> <li>2. Утренняя гимнастика</li> <li>3. Контрастные воздушные ванны</li> <li>4. Сон</li> <li>5. Закаливание водой</li> <li>6. Полоскание рта прохладной водой</li> <li>7. Обтирание тела рукавичкой смоченной в прохладной воде</li> <li>8. Гимнастика в постели</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Корректирующая гимнастика</li> <li>2. Самомассаж</li> <li>3. Лечебная физкультура</li> <li>4. Ритмическая, дыхательная гимнастика</li> <li>5. Психогимнастика</li> <li>6. Психологический тренинг</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительный бег</li> <li>2. Хореография</li> <li>3. Спортивные праздники и развлечения</li> <li>4. Физкультурный досуг</li> <li>5. Недели здоровья и спорта</li> </ol>

**Система взаимодействия в физкультурно-оздоровительной работе.**



**Работа с детьми**

- Экскурсии (по городу, на школьный стадион и каток, в библиотеку)
- Тематические занятия, беседы
- Народные праздники
- Театрализованные представления
- Спортивные праздники и развлечения в залах и на улице
- Занятия в кружках
- Выставки детского творчества
- Занятия в тренажерном зале

**Работа с педагогами**

- Тематические экскурсии и целевые прогулки
- Консультации для педагогов по подготовке и проведению Недели здоровья и спорта
- Совместные праздники, развлечения и занятия в залах и на улице
- Отчеты по проведению Недели
- Взаимодействие с учителями начальной школы № 30
- Выставка методической литературы и пособий

### **Работа с родителями**

- Наглядная информация
- Совместные развлечения, экскурсии
- Участие в театрализованных представлениях
- Консультации, беседы
- Открытые мероприятия
- Дни открытых дверей

## **3.11. Физкультурно-спортивные мероприятия**

### **3.11.1. Формы организации активного отдыха**

Работа по физическому воспитанию с дошкольниками представляет собой комплекс оздоровительно- образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность.

**Главная цель** их состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность в движении, добиться хорошего здоровья и физического развития детей; обеспечить овладение дошкольниками жизненно важными двигательными навыками и элементарными знаниями о физической культуре; создать условия для разностороннего развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Существуют разные формы** организации физического воспитания и в системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают:

- физкультурный досуг;
- физкультурные праздники;
- дни здоровья, каникулы.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности, сезона, природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включиться в их подготовку

### **Физкультурный досуг в детском саду**

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы). Такое мероприятие можно организовать 1-2 раза в месяц, длительность по 30-50 минут.

При проведении досуга необходимо участие воспитателя. Он дает команды, подводит итоги, является судьей в соревнованиях. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения детей играет музыка, которая благотворно влияет на развитие чувства прекрасного, закрепляет умение ритмично двигаться, согласовывая свои движения с музыкальным сопровождением.

*Физкультурные досуги могут быть различные по содержанию и организации.*

## **Методика проведения физкультурного досуга в разных возрастных группах дошкольных учреждений**

### **Первая младшая группа**

Физкультурные развлечения проводятся **1-2 раза в месяц**, как правило, **во второй половине дня**. Дети привлекаются к совместным действиям в подвижных играх, выполняют физические упражнения с предметами, эмоционально откликаются на яркие впечатления. Вместе со старшими детьми они принимают участия в народных праздниках, выполняют двигательные действия в играх с взрослыми. Необходимо при этом побуждать каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Важно, чтобы совместная деятельность способствовала удовлетворению потребности ребёнка в движениях, доставляла ему радость, удовольствие.

### **Вторая младшая группа**

Физкультурный досуг проводится во второй половине дня **2-3 раза в месяц в течение 20 минут**. Содержанием его являются физические упражнения, которые имеют форму игр, забав и развлечений. Задача воспитателя привлечь детей к активному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях. При подборе содержания досуга лучше использовать занимательный сюжет «Поездка в лес», «У нас в гостях», «Петрушка».

Основное время досуга должно быть заполнено движениями. Предусматривается в основном фронтальная работа с детьми, но при этом обеспечивается смена мышечной и эмоциональной нагрузки.

### **Средняя группа**

Физкультурный досуг проводится **1-2 раза в месяц во второй половине дня**. Длительность его **20-30 минут**. В «каникулы», а также в летнее время досуги могут проводиться и в первой половине дня после завтрака. Важно приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, побуждая каждого ребёнка к проявлению своих возможностей. Физкультурный досуг является как бы итогом работы за прошедший месяц.

С особо одаренными в двигательном отношении детьми разучивается спортивный танец и используется на досугах, праздниках и утренниках. Спортивный танец представляет собой комплексное использование упражнений ритмической гимнастики, которые чередуются с простейшими элементами акробатики. Длительность 2 - 2,5 минут.

### **Старшая группа**

В старшем возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Этому может способствовать привлечение к участию в подготовке физкультурного досуга: дети оформляют спортивную площадку, посыпают песком дорожки, прокладывают лыжню, строят снежную горку, вал, лабиринт, расчищают каток, изготавливают цветные льдинки.

Требование ко времени физкультурного досуга такие же, как и в средней группе, длительность – 30 минут.

Содержание физкультурного досуга будет зависеть от выбора тематики, поставленных задач и условий его проведения.

### **Физкультурный праздник**

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей.

Физкультурные праздники способствуют приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики, музыкально- ритмических движениях. Широкое использование разных игровых приемов, игровых упражнений, загадок, музыкальных произведений способствует положительному эмоциональному настрою детей активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков. Так, у чрезмерно подвижных детей развивается умение доводить задание до конца, проявляя внимательность и добиваясь точности выполнения: малоподвижные дети учатся хорошо и свободно ориентироваться в пространстве, с интересом участвуют в коллективных играх, проявляя такие качества, как быстрота реакции, ловкость и гибкость.

Праздники проводятся, начиная со средней группы, 2 – 3 раза в год, длительность физкультурного праздника 1 – 1 час 20 минут. В мероприятиях могут участвовать и дети из соседнего дошкольного учреждения.

<b>Группы</b>	<b>Средний возраст</b>	<b>Старший дошкольный возраст</b>
<b>Периодичность</b>	2 – 3 раза  (зимой и летом)	2 – 3 раза в год  (зимой и летом)
<b>Время</b>	40 – 50 минут.	1 час – 1 час 20 минут

## Дни здоровья, каникулы

Дни здоровья и каникулы призваны содействовать оздоровлению детей и предупреждению утомления. В эти дни отменяются все учебные занятия. Режим дня насыщается активной двигательной активностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В холодное время года пребывание на открытом воздухе по возможности удлиняется. В теплое время года - вся жизнь детей переносится на открытый воздух.

День здоровья начинается утренним приемом детей, который может проходить в занимательной, шуточной форме. Детям и родителям предлагают выполнить, различные веселые, задания, прежде чем они попадут в группу: это может быть «полоса препятствий», загадывание загадок о спорте и так далее.

**Во второй половине дня может быть проведен физкультурный праздник или физкультурный досуг.**

### Физкультурные праздники и развлечения в младшем дошкольном возрасте на 2020 — 2021 учебный год

Месяц	Содержание	
	Младшие группы	Средние группы
<i>Сентябрь</i>	«Есть у солнышка дружок»	«Страна – Игралия»
<i>Октябрь</i>	«Путешествие в осенний лес - русские народные игры - игры-забавы	. «Ярмарочные игрища» - русские народные игры; -хороводные народные игры; - игры-забавы
<i>Ноябрь</i>	«В гости к нам пришёл Петрушка» - русские народные игры - игры-забавы	«Цветик – семицветик»
<i>Декабрь</i>	« Мой весёлый звонкий мяч» - игры с мячом	«Снеговик –Почтовик»
<i>Январь</i>	«Зимушка – Зима, веселая пора» (игры на воздухе)	
<i>Февраль</i>	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА «Широкая Масленица»	
	«Армейская карусель»	«Мы – солдаты»
<i>Март</i>	«В гости к нам пришла Матрешка»	«В гостях у бабушки-загадушки»
<i>Апрель</i>	ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ «Айболит в гостях у ребят»	
<i>Май</i>	«Как у наших ворот, всегда хоровод» (народные подвижные и хороводные игры, игры-забавы)	«Красный, желтый, зеленый»
<i>Июнь</i>	День Защиты детей - «Радуга детства»	

**Физкультурные праздники и развлечения в старшем дошкольном возрасте  
на 2020 -2021 учебный год**

Месяц	Содержание	
	Старший возраст	Подготовительная к школе группа
<b>Сентябрь</b>	«Здравствуй спорт» - спортивные игры - эстафеты - соревнования - подвижные игры	«Малые олимпийские игры» - между детьми подготовительных групп детских
<b>Октябрь</b>	«Веселая ярмарка»	
<b>Ноябрь</b>	«Кузьминки по Осени поминки»	
	«Королевство волшебных мячей»	
<b>Декабрь</b>	«Екатерина - санница» (на улице) «Новогодние приключения Деда Мороза и Снегурочки»	
<b>Январь</b>	«Русские народные игрища» (рождественские народные игры)	
<b>Февраль</b>	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «Широкая Масленица» (на улице)	
	Конкурс «Смотра строя и песни»	
<b>Март</b>	«По дорогам русских народных сказок»	
<b>Апрель</b>	ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ «Путешествие в страну Здоровья»	
<b>Май</b>	«В гостях у сказки»	
<b>Июнь</b>	День Защиты детей - «Радуга детства» «Россия — Родина моя»	

### **3.12. Использование регионального компонента и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Возможности реализации ФГОС в детском саду через проведение традиционных народных праздников. ФГОС дошкольного образования разрабатывается впервые в российской истории в соответствии с требованиями вступающего в силу 1 сентября 2013 году Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации».

Содержание программы ФГОС должно обеспечивать развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательные области):

- социально – коммуникативное развитие;
- познавательное развитие,
- речевое развитие;
- художественно – эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Все эти области развития детей реализуются через традиционные народные праздники. В процессе познания традиций русского народа, их духовно – нравственных основ осуществляется становление целостной личности способной к творческому самовыражению и созидательному труду. Важно, что дети через праздники календарного круга (Рождество, Пасха и другие), проживают традиционный духовный мир и узнают из него нравственные принципы и ориентиры, которые будут сопровождать их в жизни. Праздники календарного круга вливаются в целостный образовательный процесс, куда включаются педагоги, дети, родители, как участники праздничного действия и подготовки к нему.

В общении и взаимодействии ребенка со взрослыми и сверстниками развиваются социально – коммуникативные качества, социальный и эмоциональный интеллект, эмоциональная отзывчивость, сопереживание, формируется готовность к совместной деятельности со сверстниками, формируется уважительное отношение к семье, коллективу, к родине, позитивные установки к реализации в различных видах деятельности, труда и творчества (см. приложение № 4)

### **3.13. Взаимодействие со специалистами.**

Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада

#### **Модель взаимодействия**

#### **Инструктора по физической культуре**

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

#### **3.13.1. Взаимодействие с медицинским персоналом**

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

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

##### **1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад.**

Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

2. **Профилактика заболеваний** ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или мед. отвода для детей, перенесших заболевания.

3. **Способствуем предупреждению** негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, т.е. рациональному чередованию нагрузки (оптимальное составление сетки занятий), соблюдению режима дня и двигательного режима.

4. **Медико-педагогический контроль** 2 раза в год осуществляем на физкультурных занятиях. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

#### **Формы работы инструктора по физической культуре с медицинской сестрой.**

- НОД «Физическая культура»
- Утренние гимнастики
- Бодрящие гимнастики
- Родительские собрания
- Педсоветы
- Наглядная агитация

#### **3.13.2. Взаимодействие с педагогом-психологом.**

**Цель:** Использование психокоррекционных и психопрофилактических методов в НОД «Физическая культура» для снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы. Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе. Поэтому была совместно создана картотека, где собраны игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов, которые я включаю в физкультурные занятия и развлечения.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей, (младший возраст)
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе

#### **Формы взаимодействия с педагогами-психологами проходят:**

- НОД «Физическая культура»,
- Родительские собрания,
- Проекты,
- Спортивные праздники и развлечения,
- Семейные клубы,
- Неделя здоровья и спорта

- Неделя психологического здоровья.

### **3.13.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями.**

**Цель:** обеспечение гибкого оздоровительного режима, формирование привычки здорового образа жизни, развитие двигательной культуры и профилактики заболеваний.

Образовательная область «Физическое развитие» и «Здоровье» должна быть направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели – формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам по физической культуре.

Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Интеграция различных видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, формирует предпосылки учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

Формированию представлений о ЗОЖ, а впоследствии и навыка детей о здоровье и ЗОЖ способствует создание предметно-развивающей среды в группах. Уголки здорового образа жизни оборудуют детскими книжками, раскрасками и дидактическими играми по теме, альбомами с фотографиями детей группы, на которых запечатлены моменты занятий и бесед, физкультурных занятий, санитарно-гигиенических и закаливающих процедур, прогулок, игр, сна и др.

В свою очередь, также оказывается помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: использование здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников

Подбор упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, картотеки игр.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

#### **Инструктор проводит с воспитателями:**

- консультации,
- индивидуальные беседы,
- деловые игры,
- семинары – практикумы,
- родительские собрания
- семейные клубы
- открытые занятия
- туристические походы

- наглядная агитация
- дни открытых дверей

#### **3.13.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем.**

##### **Цель:**

Создание музыкально-оздоровительной работы в ДОУ для обеспечения развития у детей музыкально-ритмических способностей, укрепление психики и физического здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Кроме того, что музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение, соответствовать тематике

Совместно с музыкальными руководителями:

- Составляется планирование спортивных праздников и развлечений
- Конкурсы по ЗОЖ,
- Проекты,
- Туристические походы,
- Показ открытых физкультурных занятий
- Конкурсы, концерты

### **3.14. Работа инструктора по физической культуре с социумом**

Новые задачи, встающие перед дошкольным учреждением, предполагают его открытость, тесное сотрудничество и взаимодействие с другими социальными институтами, помогающими ему решать образовательные задачи. На современном этапе детский сад постепенно превращается в открытую образовательную систему: с одной стороны, педагогический процесс дошкольного учреждения становится более свободным, гибким, дифференцированным, гуманным со стороны педагогического коллектива, с другой — педагоги ориентируются на сотрудничество и взаимодействие с родителями и ближайшими социальными институтами.

**Социальное партнерство** — взаимовыгодное взаимодействие различных секторов общества, направленное на решение социальных проблем, обеспечение устойчивого развития социальных отношений и повышение качества жизни, осуществляемое в рамках действующего законодательства.

Социальное партнёрство в системе дошкольного образования в свете федеральных требований - система институтов и механизмов согласования интересов участников педагогического процесса, основанная на равном сотрудничестве всех его участников – родителей, педагогов, детей.

#### **3.14.1. Взаимодействие с родителями.**

**Одним из самых важных и ближайших партнёров являются родители наших воспитанников.**

В ФГОС ДО сформулированы и требования по взаимодействию Организации с родителями. Подчеркнуто, что одним из принципов дошкольного образования является сотрудничество Организации с семьёй, а ФГОС ДО является основой для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

Одним из принципов построения ФГОС ДО является лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.

Проблема вовлечения родителей в единое пространство детского развития в ДОУ решается в **трех направлениях:**

1. Работа с коллективом ДОУ по организации взаимодействия с семьёй, ознакомление педагогов с системой новых форм работы с родителями.
2. Повышение педагогической культуры родителей.
3. Вовлечение родителей в деятельность ДОУ, совместная работа по обмену опытом.

#### **Цель и Задачи:**

1. Формирование у детей и родителей ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.
2. Привлечь родителей к совместным занятиям по физической культуре и спортом.
3. Создать условия для развития физических качеств

Новые формы взаимодействия с семьей. Помимо традиционных форм работы ДОУ и семьи в ДОУ начали активно использовать инновационные формы и методы работы с семьей:

- тематические спортивные выставки и конкурсы,
- социобследование, (какой бы спортивный кружок вы бы хотели, чтобы посещал ваш ребенок? и др.)
- опрос на темы физического воспитания и ЗОЖ;
- консультации;
- устный журнал для родителей,
- семейные спортивные встречи;
- почта доверия,
- открытые занятия для просмотра родителей;
- занятия, проводимые совместно с родителями.
- интеллектуальные ринги детей и родителей;
- интервью с родителями и детьми на темы здоровья и спорта;
- спортивные праздники и развлечения.
- проекты
- видеоматериалы,
- мастер-класс,
- онлайн – консультации, рекомендации на сайте ДОУ.

**Разнообразие форм взаимодействия с родителями, благодаря которым строится полноценное сотрудничество детского сада и семьи по вопросам здоровья и спорта.**

**Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть 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.

Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка в дошкольном учреждении необходимо организовывать собрания, консультации, семинары, беседы. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

**Система  
взаимодействия  
педагога и родителей**

- Совместное проведение родительских собраний.
- Посещение уроков и адаптационных занятий родителями.
- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

**В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:**

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

**Задачи:**

- формирование психолого- педагогических знаний родителей; приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

## Формы работы с родителями

вид	Формы организации	Организатор деятельности
1	2	3
<b>Пропедевтическая</b>	1. Анкетирование родителей	Инструктор по физкультуре, психолог
	2. Собеседование	Воспитатели, инструктор по физкультуре
	3. Наблюдение	- / / -
<b>Просветительская</b>	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре
	2. Встречи со специалистами	
	3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы)	Медсестра, врач, муз. руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели.
	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий	инструктор по физкультуре, педагоги ДОУ
<b>Интегративная</b>	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)	инструктор по физкультуре, педагоги ДОУ
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты)	инструктор по физкультуре, педагоги ДОУ
<b>Индивидуальная</b>	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Инструктор по физкультуре, Педагоги и медицинские работники ДОУ
	2. Беседы с небольшой группой родителей	

### 3.14.2. Спортивные клубы и другие представители социума.

#### РАБОТА В ОНЛАЙН РЕЖИМЕ или ДИСТАНЦИОННО

(спортивная школа, школа № 30, детские сады микрорайона, Вологодская Федерация баскетбола, библиотека)

**Цель:** использовать возможность социума для создания единой воспитательной системы.

**Задачи:**

1. Выработать механизмы взаимодействия с социальными институтами образования, культуры, спорта и медицины.
2. Формировать способность адекватно ориентироваться в доступном социальном окружении.
3. Развивать коммуникативные способности, доброжелательность к окружающим, готовность к сотрудничеству и самореализации.
4. Воспитывать желание развивать активную гражданскую позицию, участвовать в жизни детского сада, родного города.
5. Научить детей использовать навыки социального партнерства для гармоничного развития личности.
6. Создать возможность обеспечения эмоционального благополучия детей.
7. Создать социальные условия для обеспечения здоровья воспитанников.

Взаимодействие ДОУ с социумом включает в себя: работу с государственными структурами и органами местного самоуправления; взаимодействие с учреждениями здравоохранения; взаимодействие с учреждениями образования, науки и культуры; с семьями воспитанников детского сада.

Взаимодействие с каждым из партнеров базируется на следующих принципах: добровольность, равноправие сторон, уважение интересов друг друга, соблюдение законов и иных нормативных актов.

Взаимодействуя с **социумом**, сближает педагогов, родителей и детей, делает всех более коммуникативными, позволяет повысить положительный эмоциональный фон детей. Организуя тесную взаимосвязь с социумом, мы тем самым приобщаем ребенка – дошкольника к здоровому образу жизни, формируем культуру здорового образа жизни детей и родителей, при совместной стратегии приобщения всех участников образовательного процесса к здоровому образу жизни.

Вся физкультурно-оздоровительная работа по взаимодействию социумом **строится** на основе годового плана. Каждый год проводятся с детьми первых классов и детьми подготовительных групп совместные физкультурные развлечения и праздники.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

### 3.16. Особенности организации РППС

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

1. насыщенность;
2. трансформируемость;
3. полифункциональность;
4. вариативной;
5. доступность;
6. безопасной.

*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 (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

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

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

*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* предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

### **Паспорт функционального модуля «Физическое развитие»**

#### **Назначение функционального модуля:**

1. Развитие различных физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости)
2. Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
3. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта
4. Овладение подвижными играми и правилами
5. Становление целенаправленности и саморегуляции детей в двигательной сфере
6. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

#### **Реализуемые образовательные области:**

1. Физическое развитие
2. Социально – коммуникативное развитие
3. Познавательное развитие
4. Речевое развитие
5. Художественно – эстетическое развитие

**Реализуемые виды деятельности:** Игровая, коммуникативная, трудовая, восприятие художественной литературы и фольклора, музыкальная, двигательная.

#### **Целевой возраст детей:**

Младшая группа (3-4 года);

Средняя группа (4-5 лет);

Старшая группа (5-6 лет);

Подготовительная группа (6-7 лет)

## Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### Физкультурное и спортивно-игровое оборудование в физкультурном зале МДОУ «Детский сад № 95 «Сказка»

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
<b>Предметно-развивающая среда в МДОУ</b>		
спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Непосредственно образовательная деятельность</li><li>➤ Утренняя гимнастика</li><li>➤ Досуговые мероприятия</li><li>➤ Праздники</li><li>➤ Театрализованные представления</li><li>➤ Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Пианино</li><li>➤ Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия</li><li>➤ Нетрадиционное физкультурное оборудование</li></ul>

## Перечень спортивных материалов и оборудования

№	Наименование материалов и оборудования по направлениям	Количество на модуль	Входит в модуль			
			Соц – коммуник.	Познавательное	Речевое	Худ. – эстетичес
1	Приобретение дошкольниками опыта двигательной деятельности (содержание оборудования физкультурного зала, атрибуты для подвижных, спортивных игр, игр малой подвижности, динамических пауз, двигательно-игровых упражнений, утренней гимнастики, атрибуты для развития основных видов движений на улице и др.)					
1.1	Скамейки гимнастические в-20см . в-25см.	2 +2				
1.2	Обручи малые деревянные	10	+			+
1.3	Обручи малые пластмассовые	41	+			+
1.4	Обручи большие пластмассовые	5	+			+
1.5	Мячи баскетбольные	6				
1.6	маты	3				
1.7	Батут малый	1+1				
1.8	Бассейн сухой	1				
1.10	Горка для бассейна	1				
1.11	Лестница гимнастическая	1				
1.12	Бревно - балансир	1				
1.13	Веревки косички короткие	25				
1.14	Веревки косички длинные	2				
1.15	Доска ребристая	2				
1.16	Доска без зацепов	2				
1.17	Палки гимнастические деревянные	30				
1.18	Палки гимнастические пластмассовые	30				
1.20	Палки гимнастические пластмассовые длинные	3				
1.21	Мячи надувные (d-30 )	20				
1.22	Мячи надувные малые	26				
1.23	Мячи набивные	4				
1.24	Мяч футбольный	1				
1.25	Флажки большие	30				
1.26	Кегли пластмассовые	30				
1.27	Кегли пластмассовые большие	10				
1.28	Гантели пластмассовые	30				
1.29	Мешочки для метания маленькие	25				+
1.30	Кубы деревянные маленькие	8				
1.31	Кубики	60				
1.32	Скакалки	25				
1.33	Дуги для подлезания	6				
1.34	Тоннели для ползания	2				
1.35	Листочки для ОРУ	30				
1.36	Скакалки веревочные	25				
1.37	Конусы пластиковые	8				
1.38	Ленты гимнастические	60				
1.39	Мячи прыгуны с ручками	4				
1.40	Комплексы гимнастические	2				
1.41	«Кони» для игр и эстафет	2				+
1.42	Кольца баскетбольные	1				

1.43	Сетка волейбольная	1				
1.44	Кольцеброс	1				
1.45	Клюшки хоккейные	6				+
1.46	Парашют для гимнастики ОРУ и ритмической	1			+	+
1.47	Обручи на подставках	1				
1.48	Дорожка для перешагивания	1				
1.49	Погремушки для ОРУ и ритмической гимнастики	30				
1.50	Балансир	1				
1.51	Полусферы	30				
2	Становление ценностей здорового образа жизни (массажи для рук, атрибуты для развития моторики, массажные коврики, дидактические игры, информация и иллюстративный материал о здоровом образе жизни (виды закаливания, правильное питание); по формированию представлений о спорте и олимпийского движения; дидактические игры; )					
2.1	Мячи массажные маленькие	15	+	+	+	+
2.2	Мячи массажные большие	15	+	+	+	+
2.3	Мячи массажные средние	15	+	+	+	+
2.3	Массажные коврики самодельные	4	+	+	+	+
2.5	Массажи для ног	8	+	+	+	+
2.6	Дорожка следов мягкая	1				
2.7	Карточки для дыхательных упражнений					
3	Методическое и организационное обеспечение (картотеки гимнастик: утренней, после сна, дыхательной, для глаз, пальчиковой, физ. минутки; методические пособия для организации занятий, конспекты непосредственно образовательной деятельности на улице, планирование физкультурно-оздоровительной работы, видео-, мультимедиа- и др. материалы - ИКТ)					
3.1	<b>Комплексно – тематическое планирование НОД 2 младшая группа</b>	1				
	Средняя группа	1				
	Старшая группа	1				
	Подготовительная группа	1				
3.2	<b>Картотека комплексов ОРУ</b>					
	2 младшая группа	1				
	Средняя группа	1				
	Старшая группа	1				
	Подготовительная группа	1				
3.3.	<b>Картотека материалов по индивидуальной работе с детьми</b>					
	2 младшая группа	1				
	Средняя группа	1				
	Старшая группа	1				
	Подготовительная группа	1				
3.4.	<b>Картотека подвижных игр</b>					
	2 младшая группа	1				
	Средняя группа	1				
	Старшая группа	1				
	Подготовительная группа	1				
3.5.	Картотека коммуникативных игр	1	+			+
3.6.	Картотека эстафет и аттракционов	1				+
3.7.	Картотека игр и игровых упражнений с парашютом	1	+		+	+
3.8.	Картотека игр по ОБЖ и ПДД	1				
3.9.	Картотека игр по формированию ЗОЖ	1				

3.10	Картотека рефлексия: упражнения для дошкольников	1	+			
3.11	Картотека минутки (рефлексия)	1	+			
3.12	Картотека комплексов дыхательной гимнастики	1				
3.13	Картотека пальчиковой гимнастики	1	+	+	+	
3.14	Картотека для развития мелкой моторики	1	+	+	+	
3.15	<b>Картотека бодрящей гимнастики</b> 2 младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	1 1 1 1				
3.16	Картотека гимнастики для глаз	1	+	+	+	+
3.17	Карточки построений	1				
3.18	Картотека эстафет со схемами	1				
3.19	Картотека с презентациями о ЗОЖ	1				
4	Взаимодействие с родителями (стенды, папки-передвижки и т.п., информация по организации развивающей предметно-пространственной среды в семье, по вопросам организации оптимального двигательного режима в семье, по приобщению детей к здоровому образу жизни)					
4.1	Комплексно-тематическое планирование работы с родителями.	1				
4.2	Стенд «Мы выбираем здоровье»	1				
4.3	Папка с материалами к стенду «Мы выбираем здоровье»	1				
4.4	Папки с материалами					
4.4.1	«Спортивные праздники и развлечения в младшем дошкольном возрасте»	1				
4.4.2	«Спортивные праздники и развлечения в старшем дошкольном возрасте»	1				
4.4.3	«Работа с родителями»	1				
4.4.4	«Работа с воспитателями»	1				
4.4.5	Папка с консультациями для родителей	1				

### 3.16 . Технические средства образовательного процесса

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи, USB/записи	Имеются и обновляются

### 3.17. Литература.

1. Методика проведения подвижных игр. - М: Мозаика-Синтез, 2009 г. «Как воспитать здорового ребенка» автор В. Алямовская
2. «ОБЖ» автор Р. Стеркина, Москва Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Academia, 2001.
3. Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2009г. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа - М: Мозаика-Синтез, 2009 г. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
4. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
5. Л.Д. Глазырина \*Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004.  
\*Физическая культура в младшей (средней, старшей, подготовительной) группе детского сада. – М.: Владос, 2005.
6. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин \*Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.
7. Н.С. Голицына \*Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2004. \* План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий 2003, 2007.
8. Желобкович Е.Ф. \*Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий 2003, 2009.
9. М.Д. Маханева \*С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
10. Т.С. Овчинникова \*Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой.

**Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности на 2020-2021 учебный год  
в МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №95 «Сказка»  
на основе общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой,  
М.А. Васильевой**

<i>Дата</i>	<i>1 младшая группа</i>	<i>Вторая младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
1 неделя <b>сентября</b>	<i>Детский сад – страна игрушек</i>	<i>Детский сад – страна друзей</i>			
2 неделя сентября	<i>Я вырасту здоровым (валеология)</i>				
3, 4 неделя сентября	<i>Транспорт. Правила дорожного движения</i>				
1 неделя <b>октября</b>	<i>Осень. Фрукты. Овощи.</i>		<i>Осень. Во саду ли, в огороде... Сельскохозяйственные профессии.</i>		
2 неделя октября	<i>Осень. Растения осенью.</i>		<i>Осень. Растительный мир осенью.</i>	<i>Осень. Растительный мир осенью. Хлеб – всему голова...</i>	
3 неделя октября	<i>Осень. Животные осенью.</i>		<i>Осень. Животный мир осенью</i>		
3 неделя октября	<i>Мой дом. Посуда.</i>	<i>Мой дом. Посуда, мебель.</i>	<i>Мой город</i>	<i>Мой город, моя страна</i>	
1 неделя <b>ноября</b>	<i>Мой дом. Мебель.</i>	<i>Мой город</i>	<i>Моя страна</i>	<i>День народного единства. Москва – столица России.</i>	
2 неделя ноября	<i>Неделя психологического здоровья</i>				
3 неделя ноября	<i>Я и моя семья</i>			<i>Я в мире человек</i>	
4 неделя ноября	<i>День матери</i>				
1 неделя <b>декабря</b>	<i>Труд людей. Городские профессии</i>				
2 неделя декабря	<i>Новый год. Встреча зимы. Зимняя природа</i>				
3 неделя декабря	<i>Новый год. Народные игры и забавы</i>				
4 неделя декабря	<i>Новый год.</i>				

2 неделя <b>января</b>	<i>Зима.</i> Семейные традиции		
3 неделя января	<i>Зима.</i> Удивительный мир животных		
4 неделя января	<i>Зима.</i> Зимующие птицы		
1 неделя <b>февраля</b>	<i>Спорт и здоровье</i>		
2 неделя февраля	<i>Я и мой папа</i>	<i>День защитника Отечества</i>	<i>Наша Армия. День защитника Отечества</i>
3 неделя февраля	<i>Мой папа защитник</i>		
4 неделя февраля	<i>Мамин день</i>	<i>8 Марта</i>	<i>Международный женский день</i>
1 неделя <b>марта</b>			
2 неделя марта	<i>Народная игрушка</i>	<i>Знакомство с народной культурой и традициями</i>	
3 неделя марта			
4 неделя марта	<i>В гостях у Петрушки</i>	<i>Неделя театра</i>	
1 неделя <b>апреля</b>	<i>Неделя книги.</i> «В гостях у сказки»	<i>Неделя книги.</i> Родной край	<i>Неделя книги.</i> Родной край
2 неделя апреля	<i>Неделя книги.</i> Моя любимая книга	<i>Неделя книги.</i> Моя любимая книга	День космонавтики
3 неделя апреля	<i>Весна.</i> Весна в природе		
4 неделя апреля	<i>Весна.</i> Животный мир весной		
1 неделя <b>мая</b>	<i>Весна.</i> Труд людей весной		
2 неделя мая	<i>Весна.</i> Сезонные изменения в одежде людей	<i>День Победы</i>	
3 неделя мая	<i>Неделя безопасности.</i>		ОБЖ
4 неделя мая	<i>Скоро лето.</i>		<i>До свидания детский сад!</i>

Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности «Физическое развитие» в приложении

## Стратегический план улучшения здоровья детей

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1.	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	1-11	Ежедневно	Воспитатели, психолог, врач	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных способностей	1-11		Психолог, врач	В течение года
2.	Организация двигательного режима				
	Физкультурное занятие	1-11	3 раза в неделю	Инструктор по физическому воспитанию	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	1-11	Ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	1-11	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	1-11	2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	1-11		Инструктор по физвоспитанию, воспитатели	В течение года
	Гимнастика глаз	1-11	Во время занятий на физкультминутках	Воспитатель, медработник	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	1-11	3-4 раза в день	Воспитатель, логопед	В течение года
	Оздоровительный бег	средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели	с апреля по ноябрь – на улице, с декабря по март – в помещении
3.	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	1-11	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
4.	Профилактика заболеваемости				

	Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-11	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Оксалиновая мазь	Все группы	Ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой	медработник, воспитатели	Ноябрь – декабрь, март-апрель
5.	Оздоровление фитонцидами				
	Чесочно-луковые закуски	1-11	Перед прогулкой, перед обедом		
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	1-11	В течение дня, ежедневно	Младшие воспитатели, контроль медработника	Октябрь-апрель
6.	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	1-11	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	1-11	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	1-11	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	1-11	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	1-11	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август
	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	1-11	После каждого приема пищи	Воспитатели, младшие воспитатели	В течение года
7.	Лечебно-оздоровительная работа				
	Витаминотерапия				
	«Ревит», поливит	1-11	По разу в течение 10 дней	Медработник	декабрь-февраль
	Настойка шиповника	1-11	По 1 разу в день в 10,00 3 раза в неделю	Диетсестра	Октябрь, ноябрь, январь, март
	Витаминизация третьего блюда	1-11	Ежедневно	Диетсестра	В течение года

## Циклограмма основных видов деятельности

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Младшая и средняя группы</b>			
Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
Прыжки	Метание	Лазание	Равновесие
П/игра с лазанием	П/игра с бегом	П/игра с прыжками	П/игра с бегом
<b>Старшая и подготовительная группы</b>			
Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание
Прыжки	Метание	Лазание	Равновесие
Метание	Лазание	Равновесие	Прыжки
П/игра с лазанием	П/игра с бегом	П/игра с прыжками	П/игра с метанием