



Согласовано:
Старший воспитатель МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
 М.С. Трегубенко

Утверждено:
И.О. заведующего МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
 М.С. Трегубенко
Приказ №18 от 27.07.2021
Принято на педагогическом совете:
Протокол №6 от 27.07.2021 г.



**Рабочая образовательная программа
инструктора по физкультуре
муниципального казённого дошкольного
образовательного учреждения
"Детский сад №42"
Изобильненского городского округа
Ставропольского края**

реализации программы: 1 год (2021-2022 учебный год)

**Автор программы:
Инструктор по физкультуре
Кизилова Ольга Александровна**

с. Московское, 2021 год.

Согласовано:
Старший воспитатель МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
_____ М.С. Трегубенко

Утверждено:
И.О.заведующего МКДОУ
«Детский сад №42» ИГОСК
_____ М.С. Трегубенко
Приказ №53 от 02.08.2022
Принято на педагогическом совете:
Протокол №5 от 02.08.2022 г.

**Рабочая образовательная программа
инструктора по физкультуре
муниципального казённого дошкольного
образовательного учреждения
"Детский сад №42"
Изобильненского городского округа
Ставропольского края**

Срок реализации программы: 1 год (2022-2023 учебный год)

**Автор программы:
Инструктор по физкультуре
Кизилова Ольга Александровна**

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	стр.
1.1 Пояснительная записка.....	
1.1.1 Цели и задачи реализации программы.....	
1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы.	
1.1.3 Значимый для разработки и реализации рабочей программы характеристики.....	
1.1.4 Специфика национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.....	
1.1.5 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	
1.2 Планируемые результаты.....	
1.2.1 Индивидуальные образовательные маршруты.....	
1.2.2 Инклюзивное образование.....	
1.2.3 Региональный компонент.....	
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 Особенности образовательной деятельности с детьми от 3 до 8 лет.....	
2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	
2.3 План мероприятий	
2.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	
2.5 Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности	
2.6 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	
2.7 Особенности осуществления ОД.....	
2.8 Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада.....	
2.9 Интеграция образовательных областей.	
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	
3.1 Методическое обеспечение.....	
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	
3.3 Режим двигательной активности.	
3.4 Перечень методических пособий, обеспечивающий реализацию образовательной деятельности.....	

Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» представляет собой систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК. Рабочая программа инструктора по физкультуре разработана в соответствии с законодательно-нормативными документами и в соответствии с основной и образовательной программой МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Международные правовые акты :

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
2. Декларация прав ребенка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи от 20.11.1959).

Законы Российской Федерации :

1. ФЗ закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФЗ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. и доп.);
3. Семейный Кодекс РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изм. и доп.);

Документы Министерства образования и науки Российской Федерации :

1. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Документы Федеральных служб:

1. Постановление Главного санитарного врача РФ от 14 мая 2013 г. N 25 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
2. Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) (утверждена ФКС по общему образованию МО РФ 17 июня 2003 г.).

Документы ДО:

1. Устав муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 42" Изобильненского городского округа Ставропольского края;
2. Программа развития муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №42" Изобильненского городского округа Ставропольского края
3. Положение о рабочей программе муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения "Детский сад №42" Изобильненского городского округа Ставропольского края
4. Основная образовательная программа МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Основная образовательная программа (далее по тексту - ООП) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, на основе содержания программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы М.А. Васильевой, В., Т.С. Комаровой, утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 42" Изобильненского городского округа Ставропольского края (далее по тексту МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК), реализующий основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

Адрес учреждения: Ставропольский край, Изобильненский район, с.Московское, ул. Мира 77
МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК расположен в типовом двухэтажном здании, проектная мощность – 148 мест, фактически детский сад посещает 212 ребенка, на участках имеются летние веранды, малые архитектурные и спортивные сооружения.

В детском саду функционирует 6 возрастных групп, контингент воспитанников ДОУ: 212 детей

«Лучики» – 2 средняя младшая группа 2) - 25 детей,
«Светлячок» (средняя младшая группа) - 29 ребенок,
«Ванька-Кубанька» (старшая группа) - 37 ребенка.
«Ягодка» (подготовительная группа) - 39 детей,
«Цветик – Семицветик» (подготовительная группа 2) - 35 детей,
«Капитошка»- (вторая младшая группа) – 40 детей,

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми.

Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально - гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Срок реализации программы- 1 год (2022 - 2023).

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель рабочей программы - построение образовательного пространства для гармоничного физического развития, формирования интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, **оздоровительные задачи** физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

-помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно - мышщ-разгибателей), формированию опорно - двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

-способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно - методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно - двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 69% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 24%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются **воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

-для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

-для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств.». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

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

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

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

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

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

-Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. **Наглядные методы**, к которым относятся: имитация (подражание);

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

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

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

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

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

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

-*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

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

-*Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно - оздоровительной работы с детьми. Такими организованными **формами** работы являются: разные виды занятий по физической культуре;

-физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня;

-активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

-самостоятельная двигательная деятельность детей;

-занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно - воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 - 60 % периода бодрствования.

Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

Вся физкультурно - оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеofilмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1.1.3. Значимый для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Рабочая образовательная программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по образовательным областям: - социально-коммуникативное развитие; - познавательное развитие; - речевое развитие; - художественно-эстетическое развитие; - физическое развитие.

Вторая младшая группа «Капитошка» посещает 33 детей в возрасте от 3 до 4 лет
Мальчиков - 19, девочек – 14

Среднюю группу «Светлячок» посещает 32 детей в возрасте от 4 до 5 лет
Мальчиков - 11, девочек – 21

2 Среднюю группу «Лучики» посещает 37 ребенка в возрасте от 4 до 5 лет.
Мальчиков - 12, девочек – 15.

Старшая группа «Ваньки Кубаньки» посещает 38 детей в возрасте от 5 до 6 лет.
Мальчиков 22, девочек – 16.

2 Подготовительная группа «Цветик-Семицветик» посещает 33 детей в возрасте от 6 до 7 лет
Мальчиков - 13, девочек - 20

Подготовительная группа «Ягодка» посещает 35 ребенка в возрасте от 6 до 8 лет.
Мальчиков - 20, девочек – 15.

Группы функционирует в режиме 5 – дневной рабочей недели, с 10 – часовым пребыванием. Соотношение обязательной части Программы и части формируемой участниками образовательного процесса определено как 80% и 20%. Воспитание и обучение в детском саду носят светский, общедоступный характер и ведутся на русском языке.

Основной структурной единицей дошкольного образовательного учреждения является группа детей дошкольного возраста. В группе общеразвивающей направленности осуществляется дошкольное образование в соответствии с образовательной программой образовательного учреждения, разрабатываемой на основе примерной основной общеобразовательной программы

дошкольного образования под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М. «От рождения до школы» и федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями её реализации.

Основу организации образовательного процесса составляет комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей. Все основные режимы дня в ДОУ составлены по нормам СанПин 2.4.1.3049-13 раздел 12 и входят в раздел основной общеобразовательной программы ДОУ «Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении». Режим дня размещен в информационных стендах для родителей, утвержденный руководителем учреждения и со ссылкой на СанПин 2.4.1.3049-13. Режим дня составлен с расчетом на пятидневную неделю, 10 часовое пребывание ребенка в детском саду с 7.30 до 17.30. Режим учитывает контингент детей, время года, климатические условия региона, индивидуальные особенности детей, условия работы детского сада.

Основная общеобразовательная программа дошкольного образования под ред. Н. Е. Вераксы; Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М., Мозаика-синтез, 2014г. Построение педагогического процесса осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами и «Концепцией дошкольного образования».

1.1.4. Специфика национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Анализ социального статуса семей выявил, что в МКДОУ воспитываются Социальный состав семей:

Всего		Из полных семей		Из неполных семей				Из многодетных семей		Опека	
				отец		мать					
число	%	число	%	число	%	число	%	число	%	число	%
212	100	175	82%	2	0,9%	31	15%	46	22%	4	1,9%

Анализ социального статуса семей выявил, что в МКДОУ воспитываются всего 212 детей. Дети из полных – 175 семей (82%), неполных – 33 семей (15,5%), из них - семьи – отец – 2 (0,9%), мать - 31 семей (15%), семьи - опекуны – 4 семьи (1,9%). Многодетные семьи - 46 семей (22%). Основной состав родителей – среднеобеспеченные, но есть и малообеспеченные семьи. Родители с высшим образованием 64 чел. (32%) и средне - специальным профессиональным – 97 чел. (48%) со средним образованием 40 чел. (20%)

Национально – культурные особенности:

Этнический состав воспитанников МКДОУ: русские, армяне, лезгины .

Обучение и воспитание в ДОУ осуществляется на русском языке.

Изобильненский район находится на юге страны, такие факторы как национально-культурные, демографические, климатические условия определяют некоторое отличие образовательного процесса детских садов данного региона от ДОУ центральных районов страны.

Климатические условия с. Московского представляют собой комплекс отрицательных факторов в отношении их воздействия на организм человека, особенно детский. Растущий и развивающийся детский организм в период дошкольного детства особенно сильно подвержен воздействиям внешней среды в силу своей пластичности, связанной с незавершенным и интенсивным протеканием процессов физического и психического развития.

Для решения задачи по созданию максимальных условий смягчения отрицательных природно – климатических факторов работа ведется в двух основных направлениях:

Создание условий, ограничивающих непосредственное воздействие неблагоприятных климатических факторов

Практическое осуществление системы оздоровительных мероприятий.

К первому направлению относятся все гигиенические и социально – бытовые факторы, связанные с созданием комфорта. Для детей дошкольного возраста в МКДОУ создаются благоприятные условия – групповые помещения для развития, игр и отдыха, оптимальный микроклимат и освещенность, рациональное оборудование с учетом возраста детей. Созданные условия педагогами предметно – развивающей среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющему ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Второе – это система разнообразных профилактических мероприятий: витаминизированное питание, рациональная организация режима жизни детей, использование разнообразных закалывающих процедур, создание условий для двигательной активности детей.

При организации образовательного процесса учтены принципы интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников. В основу организации образовательного процесса определен комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью, а решение программных задач осуществляется в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, а также в самостоятельной деятельности детей.

Национально - культурные, демографические условия определяют содержание образовательного процесса. Сложившаяся социальная, экономическая обстановка в с. Московском, расположением военной части на территории села, увеличении роста рождаемости детского населения, определяет работу в МКДОУ ИМРК «Детский сад № 42»

1.1.5. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 3 лет до 8 лет).

Четвертый год жизни (вторая младшая группа).

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что **прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.** Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его

медленных и неумелых действий. **Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).**

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
 2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
 3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
 4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом **он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.** Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с

заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления**, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому **постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития**.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. **Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии**.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

Показатели физической подготовленности

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 (8) лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 - 2,8	3,3 - 2,4	2,5 - 2,1	2,4 - 1,9	2,2 - 1,8
	девочки	3,8 - 2,7	3,4 - 2,6	2,7 - 2,2	2,5 - 2,0	2,4 - 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 - 9,0	10,5 - 8,8	9,2 - 7,9	8,4 - 7,6	8,0 - 7,4
	девочки	12,0 - 9,5	10,7 - 8,7	9,8 - 8,3	8,9 - 7,7	8,7 - 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 - 67,6	53,5 - 76,6	81,2 - 102,4	86,3 - 108,7	94 - 122,4
	девочки	38,2 - 64	51,1 - 73,9	66 - 94	77,7 - 99,6	80 - 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 - 3,6	2,5 - 4,1	3,9 - 5,7	4,4 - 7,9	6,0 - 10,0
	девочки	1,5 - 2,3	2,4 - 3,4	3,0 - 4,4	3,3 - 5,4	4,0 - 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 - 3,0	2,0 - 3,4	2,4 - 4,2	3,3 - 5,3	4,2 - 6,8
	девочки	1,3 - 1,9	1,8 - 2,8	2,5 - 3,5	3,0 - 4,7	3,0 - 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 - 157	117 - 185	187 - 270	221 - 303	242 - 360
	девочки	97 - 153	97 - 178	138 - 221	156 - 256	193 - 313
Скорость бега	90м			30,6 - 25,0		
	120м				35,7 - 29,2	
	150м					41,2 - 33,6

1.2. Планируемые результаты освоения детьми Программы (целевые ориентиры)

1.2.1. Целевые ориентиры в младшем возрасте:

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление; выполнять задание инструктора: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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 расстоянии не менее 5 м. -Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Целевые ориентиры в среднем возрасте.

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево. -Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Целевые ориентиры в старшем возрасте.

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. -Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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.
- 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), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
 - Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
 - Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами. -Кататься на самокате.
 - Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
 - Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
 - Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.
- К концу года дети могут:

Целевые ориентиры в подготовительной к школе группе.

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега— 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. -Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

1.2.2. Индивидуальные образовательные маршруты

Для успешного усвоения детьми Программы разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты и определяется целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная деятельность. Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями воспитанника (уровень готовности к освоению программы).

Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются:

для детей, не усваивающих основную образовательную программу дошкольного образования;
для одаренных детей.

Процедура разработки индивидуальных образовательных маршрутов:

- Воспитателями совместно с узкими специалистами разрабатывают индивидуальный образовательный маршрут (содержательный компонент), затем фиксируется разработанный способ его реализации (технология организации образовательного процесса детей, нуждающихся в индивидуальной образовательной траектории).

При разработке индивидуального маршрута учитываются следующие **принципы**: принцип опоры на обучаемость ребенка,

- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития. Соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуальной траектории развития ребенка;

- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы «команды» специалистов, в ходе изучения ребенка (явления, ситуации);
- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы. Специалист сопровождения прекратит поддержку ребенка только тогда, когда проблема будет решена или подход к решению будет очевиден;
- принцип отказа от усредненного нормирования;
- принцип опоры на детскую субкультуру. Каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами, выработанными детским сообществом, проживает полноценный детский опыт.

Таким образом, благодаря выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий развития детей, не усваивающих основную образовательную программу дошкольного образования мы обеспечиваем нашим воспитанникам равные стартовые возможности при поступлении в школу.

Условия реализации индивидуального маршрута (учебного плана) должны соответствовать условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, установленными ФГОС.

Нетрадиционные занятия, способствующие равным стартовым возможностям при поступлении в школу:

- S Развивающие занятия «Легкоатлетическая подготовка» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.
- S Эвритмическая гимнастика - вид оздоровительно - развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.
- S Стретчинг - гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

1.2.3. Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются:

для детей, не усваивающих основную образовательную программу образования		дошкольного	
Дошкольный возраст 3-8 лет	Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, Овладение подвижными играми с правилами Двигательная деятельность; Коммуникативная; Игровая; Познавательно-исследовательская	Все вида подвижных игр, ритмические движения под музыку, беседы о здоровом образе жизни, организация занятий с элементами разных видов спорта	Все вида подвижных игр, ритмические движения под музыку, беседы о здоровом образе жизни, организация занятий с элементами разных видов спорта

Для одарённых детей			
Дошкольн ый возраст 6-8 лет	<p>Подготовка к участию в олимпиаде дошкольников «Быстрее, выше, сильнее»</p> <p>Усовершенствование опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (Прыжки с места, бег эстафетный, умение перебрасывать мяч от груди друг другу, бросание мяча в баскетбольную корзину с ведением, бросание набивного мяча вдаль)</p> <p>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, Овладение подвижными играми с правилами;</p> <p>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, <u>двигательном режиме, закаливании, при</u></p>	<p>Двигательная деятельность;</p> <p>Коммуникативная;</p> <p>Игровая;</p> <p>Познавательно-исследовательская</p> <p>Музыкальная</p>	<p>Все вида подвижных игр, ритмические движения под музыку, беседы и здоровом образе жизни, организаци я занятий с элементами разных видов спорта</p>

1.2. 4 Индивидуальная карта развития (Прилагается)

Индивидуальный образовательный маршрут (Прилагается)

Медико-психолого-педагогическое сопровождение

В коррекционной работе ДОУ медико-психолого-педагогическое сопровождения является решением и действием, ведущее к прогрессу и развитию сопровождаемого (ребенка).

Принципы сопровождения:

- рекомендательный характер советов сопровождающего;
- приоритет сопровождаемого (ребенка);
- непрерывность сопровождения;
- комплексный подход сопровождения.

Основная цель сопровождения - оказание помощи в решении проблем.

Организационно-управленческой формой сопровождения является медико-психолого-педагогический консилиум.

Его задачи:

- защита прав и интересов ребенка;
- обсуждение итогов диагностики по проблемам развития детей;
- выявление детей, требующих внимания специалистов;
- консультирование всех участников воспитательно-образовательного процесса.

Таблица взаимосвязи медико-психолого-педагогического обследования ребенка

Обследование ребенка	Содержание работы	Где и кем выполняется работа
Медицинское	<p>Выявление состояния физического и психического здоровья. Изучение медицинской документации: История развития ребенка, здоровье родителей, как протекала беременность, роды.</p> <p>Физическое состояние воспитанника. Изменение в физическом развитии (рост, вес, и т.д.) Нарушение движений (скованность, расторможенность, параличи, парезы, стереотипные и навязчивые движения). Утомляемость. Состояние анализаторов.</p>	<p>Медицинские работники (врач- офтальмолог, старшая медицинская сестра), педагог.</p> <p>Наблюдения во время игр, НОД (инструктор по ФК). Обследование ребенка врачом- офтальмологом. Беседа врача с родителями.</p>
Психолого-педагогическое	<p>Обследование актуального уровня психического и речевого развития, определение зоны ближайшего развития. Внимание: устойчивость, переключаемость с одного вида деятельности на другой, объем, работоспособность. Мышление. Память: зрительная, слуховая, моторная, смешанная.</p> <p>Быстрота и прочность запоминания. Индивидуальные особенности. Моторика. Речь.</p>	<p>Наблюдения за ребенком во время ОД, режимных моментов, игр (воспитатели)</p> <p>Специальный эксперимент (педагог- психолог)</p> <p>Беседа с ребенком. Беседа с родителями.</p> <p>Наблюдение за речью ребенка во время ОД, самостоятельной деятельности, в режимных моментах, специальный эксперимент (учитель-логопед) Изучение рисунков детей (педагог-психолог).</p>
Социально-педагогическое	<p>Изучение семьи ребенка: состав семьи, условия воспитания. Организованность.</p> <p>Выполнение требования педагогов.</p> <p>Самостоятельность (старший дошкольный возраст). Отношение к похвале и порицанию педагога.</p> <p>Эмоционально-волевая сфера. Преобладание настроения ребенка. Наличие аффективных вспышек.</p> <p>Способность к волевому усилию, проявление негативизма. Особенности личности, интересы, потребности. Наличие ответственности (ст. дошкольный возраст). Соблюдение правил поведения.</p> <p>Развитие коммуникативных качеств: дружба с детьми, симпатии. Нарушение в поведении: гиперактивность, замкнутость, аутистические проявления, обидчивость.</p> <p>Самооценка (старший дошкольный возраст).</p>	<p>Посещение семьи ребенка (воспитатель, заместитель заведующей)</p> <p>Наблюдение во время ОД, режимных моментов, в самостоятельной деятельности (воспитатель).</p> <p>Анкетирование родителей (педагог-психолог) Беседы с родителями, специалистами ДОУ.</p> <p>Специальный эксперимент (педагог-психолог)</p> <p>Наблюдение в игре, в различных видах деятельности</p>

Дети с особыми возможностями здоровья

сенсорное развитие, соответствующее возрасту: освоение эталонов - образцов цвета, формы, величины, эталонов звуков;

накопление обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина), материалов;

освоение предметно-практической деятельности, способствующей выявлению разнообразных свойств в предметах, а также пониманию отношений между предметами (временных, пространственных, количественных);

освоение продуктивных видов деятельности (конструирование, лепка, аппликация, работа с природным материалом), способствующих сенсорному, умственному, речевому развитию ребёнка;

накопление языковых представлений, развитие фонетико-фонематических процессов, подготовка к обучению грамоте;

уточнение, обогащение и систематизация словаря на основе ознакомления с предметами и явлениями окружающего мира;

формирование диалогической и монологической форм речи, развитие навыков общения;

развитие элементарных математических представлений и понятий, соответствующих возрасту;

формирование соответствующих возрасту навыков игровой деятельности;

формирование адекватных эмоционально - волевых проявлений и способов общения и взаимодействия.

Дети, обладающие интеллектуальным и творческим потенциалом, развитие которых превышает образовательный стандарт

Интеллектуальное развитие личности

Моделирование (исследование объектов живых и неживых), нахождение решения проблемных ситуаций;

Сознательная постановка целей, определение путей, ведущих к их достижению;

Поиск идеи, замысла, подбор адекватных приёмов реализации продуктов воображения, передачи идеи;

Умение решать логические задачи и цепочки с использованием ТРИЗ;

Освоение способов решения ребусов, лабиринтов, кроссвордов;

Способность работать и творить как в групповом субъекте, так и в индивидуальном порядке создавать творческий продукт;

Выработка адекватной самооценки.

Художественно-эстетическое развитие личности

Развитие музыкальных способностей: эмоциональной отзывчивости, проявление музыкального вкуса, мелодического слуха, ладового и ритмического чувства, тембрового и динамического слуха;

Развитие музыкального слуха - от отдельных различий музыкальных звуков к целостному, осознанному и активному восприятию музыки, к дифференцированию высоты звука, ритма, тембра, динамики;

Формирование вокальных певческих умений;

Самостоятельное выразительное и творческое проявление в пении и музыкально- ритмическом движении;

Самостоятельная импровизация с попевками, движениями.

1.2.5 Требования к результатам развития детей с ограниченными возможностями здоровья

-ребенок способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми;

-ребенок проявляет познавательную активность, способность и готовность расширять собственный опыт за счет удовлетворения потребности в новых знаниях, переживать радость открытия нового;

-умение использовать разнообразные источники получения информации для удовлетворения интересов, получения знаний и содержательного общения;

-ребенок проявляет готовность заботиться о своем здоровье, готов соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

При реализации Программы осуществляется оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогами в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста), связанной с определением эффективности организации образовательного процесса и лежащей в основе дальнейшего планирования педагогической деятельности.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) будут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей.

1.2.6. Региональный компонент дошкольного образования как одно из условий реализации ФГОС ДОО.

ЦЕЛЬ:

Обеспечение эффективного взаимодействия всех участников образовательного процесса – педагогов, родителей, детей для разностороннего развития личности дошкольника, сохранения и укрепления его физического и эмоционального здоровья.

ГОДОВЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Развивать интерес, положительное отношение к изучению истории Ставропольского края. Подвести детей к пониманию того, что история Ставропольского края неразрывно связана с историей России.

2. Формировать общие представления о своеобразии природы Ставропольского края, воспитание позитивного эмоционально - ценностного и бережного отношения к ней.

3. Обеспечение условий для физического и психологического благополучия - здоровья воспитанников.

4. Реализация системного подхода в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития двигательных навыков, физических способностей и здоровьесозидающих компетенций детей.

5. Оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к ЗОЖ.

Народные подвижные игры Северного Кавказа как средство физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Известно, что уважение национальной культуры своего и других народов выступает как одно из условий успешной адаптации личности в современном поликультурном обществе. Игры народов Северного Кавказа позволяют определить действительное значение национальных традиций каждого народа в развитии игровой деятельности, выявить самобытность и многообразие национальных форм игр. Национальная форма подвижных игр выражается в том, что по своему происхождению и развитию она является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим ее развитием, своеобразием быта, культуры, традиций. Многие игры народов Кавказа были повторениями деятельности взрослых, вырабатывающих необходимые при этом силу, ловкость, выносливость.

Учитывая многонациональность Кавказского региона, я считаю необходимо, кратко остановиться на национальных активных играх детей этих народов, через которые желателен приобщать старших дошкольников к физической культуре. Благодаря народным играм, дети приобщаются к национальной культуре, испытывая положительные эмоции. Все коллективные народные игры учат детей внимательно относиться к партнерам по игре, находить общий язык, это формирует у детей способность к пониманию, социальному чувствованию другого человека, способность к сотрудничеству.

В качестве основополагающего фактора в интеграции социальных и педагогических условий в культурном воспитании дошкольников можно рассмотреть региональный компонент. Ранее

приобщение детей к национальной культуре, осознанию ее прошлого и настоящего, происходит в нашем ДОО через вовлечение ребенка- дошкольника в яркий мир народных игр, соревнований и национальных праздников.

Цель проведения народной игры всегда имеет три аспекта:

- 1) познавательный (приобщить детей к национальной культуре, расширить круг знаний дошкольников о традициях, обычаях, укладе жизни народов Северного Кавказа);
- 2) развивающий (способствовать развитию навыков налаживания конструктивного межкультурного диалога);
- 3) воспитательный (развивать способность к действенному межэтническому взаимоотношению и взаимопониманию).

месяц	Адыгейские	Азербайджанские	Грузинские	Кабардино-балканские	Северо-Осетинские	Дагестанские	Армянские
октябрь	«Веселый мяч» -		«Конное поло», «Конно-споривная игра», «Плоский камень и мяч»	«Похититель лунки»			
ноябрь	«Палочка – выручалочка»-	«Палочка – выручалочка»				«Палочка - стукалочка»	«Перетягивание палки»
декабрь	«Весельчак и»_ игры без предметов - -	«День-ночь»	«Весельчак и»- игры без предметов в -		«Геркалис»		«Прятки», «Цветы и ветерки» «Цветы и ветерки»

январь	«Ягненок». «журавли-журавушки» «Прыжок лягушки»	«Со спины лошадки»	«Игра в лягушек»	«Под буркой»	Игры с подражанием зверей и птиц-	«Слепой медведь»	«Пастух»
- февраль	Игры с предметами (платочки, камушки, шапка)	«Отдай платочек»	«Снятие шапки»			«Выбей из круга», «Подним и платок» «Достань шапку», «Надень шапку» «Подним и платок». «Надень папаху»	
- март	Игры соревнования и игры единоборства	«Чья шеренга победит»					«Крепость» «Взятие в плен»
апрель	Классы –		Грузинские классы				
- май	«Всадники», «Пешие всадники»- легенда «Гора Кольцо» «Журавли-журавушки»- легенда «О Кавказских Минеральных водах»	Игры на основе Кавказских легенд			«Геркалис» - легенда «Гора Кольцо»		«Похитители огня» - легенда «О Скифских водах»

Структура знакомства с подвижной игрой:

1) Беседа. Перед объявлением названия игры проводится беседа, актуализирующая приобретенные знания дошкольников о национальной культуре народов. После того, как

прозвучит название игры, проводится беседа, касающаяся того аспекта культуры, которому посвящена игра, читается легенда .

2) Изготовление атрибута для игры. Возможны изготовления не сложных атрибутов для предстоящей игры самими детьми.

3) Проведение игры.

4) Творческие задания. Для закрепления полученных знаний можно провести такие виды творческих работ как составление рассказов, стихотворения, рисунки узоров с использованием орнаментов, организовать выставку работ.

Распределение подвижных игр народов Северного Кавказа в течение учебного года

Классификация подвижных игр народов Северного Кавказа по задачам физической культуры в старшем дошкольном возрасте

Формулировки задач	Наименование игр
Развитие внимания и слуха	«День и ночь», «Прятки»
Развитие умения ритмично двигаться	«Пастух», « Бег к реке»
Выработка быстроты бега	«Всадники», «Кто быстрее»
Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) прыгать г) делать перебежки	«Скачки», «Борьба за флажки», «Со спины лошадки»
Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Наступление»,
Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	«Повелитель лунки» «Белый мяч и черный мяч», «Три камня», «Беспокойный мяч» , «Мяч в кругу
Развитие меткости при метании мяча и других предметов в цель	«Конное поло», «Конно- спортивная игра», «Метание копья»,
Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча, и других предметов	«Плоский камень и мяч», «Метание с плеча», «Чиж», « Изюминка»,
Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Отдай платочек», «Снятие шапки»,
Закрепление техники подпрыгивания	«Прыжок лягушки»,
Совершенствование навыка в равновесии	«Достань шапку», «Жмурки-носильщики»
Закрепление навыков лазанья, перетягивания.	«Перетягивание веревки», « Чья шеренга победит», «Перетягивание палки», «Снимать сыр».
Развитие гибкости	«Надень папаху», «Утушка».
Развитие умения выполнять подражательные движения	«Лягушки», «Журавли», « Пастух», «Дети и петух»

Сегодня физическое воспитание детей практически не имеет различий для мальчиков и девочек. Педагоги дошкольных учреждений на протяжении последних нескольких лет ищут пути осуществления дифференцированного подхода.

В процессе народных подвижных игр у мальчиков большое место занимает движения скоростно - силового характера (бег, метание предметов в цель, лазание, борьба, спортивные игры). Девочки любят игры с мячом, скакалкой, лентой. Вспоминая историю человечества мужчина был охотником и воином. Поэтому у мальчика не возникало вопроса, кто он и что ему делать, он знал свою природу. Используя опыт прошлых столетий в воспитании мальчиков, мы продолжим передачу традиций, в которых был заложен глубокий смысл гендерных ролей.

У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, то есть та деятельность, которая им интереснее, лучше удается, и в которой наиболее ярко проявляются их особенности, связанные с полом. В частности в процессе игр у мальчиков большее место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазание, борьба, спортивные игры); девочки предпочитают игры с мячом, со скакалкой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.), танцевальные упражнения.

В то же время такие виды как подвижные игры, эстафеты нравятся и мальчикам, и девочкам, в равной степени. Каким должен быть настоящий мужчина? На Северном Кавказе вам ответят - смелым, решительным, способным брать на себя ответственность за любые поступки. Именно эти качества формируются благодаря типично мальчишеским играм с их специфической тематикой, некоторой жесткостью, усложненными правилами, установкой на состязание и победу.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности с детьми от 3 до 8 лет.

Описание образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть)

Образовательная область Физическое развитие включает: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

Половая принадлежность	Адыгейские игры	Азербайджанские игры	Армянские игры	Грузинские игры	Дагестанские игры	Кабардинские игры	Северо-осетинские	Чечено-ингушские
Девочки		«Отдай платочек», «День – ночь». «Белый-черный мяч», «Изюминка» «Дети и петух».	«Цветы и ветерки» «Земля. вода воздух», «Беспокойный мяч»	«Игра в лягушек» . «Грузинские классы». «Ударь жгутом»	Достань шапку», «Подними платок» , «Платочек»	«Журав-ли-журавушки»	«Жмурки-носильщики», «Герка-лис»	«Уточка»
Мальчики	«Пешие всадники. «Сильные ноги», «Всадники» «Перетяги-вание веревки», «Скачки»		«Перетяги-вание палки», «Козлик-козлик» «Дедуска – мой дед»	«Веселая палка», «Конное поло», «Конно-спортивная игра», «Метание копья», «Защитники»	«Слепой медведь»		«Борьба за флажки», «Метание с плеча»	«Чиж»

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег,

мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные направления работы:

- 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;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие»

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни 3-4 года:

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.;

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

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.

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,

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.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;

-при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;

-уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;

-проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;

-с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;

-с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

совместных усилий педагогов и родителей

--ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;

-неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);

-затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;
-не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями; не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни;
-испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни 4-5 лет:

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

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.

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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу

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

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

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

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).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». 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»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Развивать умение заботиться о своем здоровье. Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым.

Достижения ребенка:

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями,

настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих

здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.

процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.

Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук

Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.

Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению

Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.

Испытывает затруднения в выполнении

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни 5-6 лет:

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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.

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.

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.

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

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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

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

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

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.

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.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

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»).

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.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. 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. Раскрыть возможности здорового человека.

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.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале

Достижения ребенка:

двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);

в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук;

в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

совершенствовании;

проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;

имеет представления о некоторых видах спорта;

уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;

проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно

привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;

мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;

умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;

готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее.

в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;

не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений;

ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных.

Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;

слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений - не проявляет интереса к проблемам

здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни;

представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные;

испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических

навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни 6-8 лет:

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

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.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

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

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Формировать интерес и любовь к спорту.

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1 -3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

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.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Достижения ребенка:

- двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения
Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
- в двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости; (общеразвивающие, основные движения. спортивные);
в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
имеет начальные представления о некоторых видах спорта;

имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья; может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).
допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений;
слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;
допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;
не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении;
ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками);
не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику

Организация режима пребывания детей в ДОУ.

В режимах дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

В период адаптации и активированных дней возможно небольшое увеличение сна некоторых детей, подъем проводится по мере пробуждения детей.

В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

По действующему СанПиН для детей возраста от 3 до 4 лет планируют не более 10 занятий в неделю продолжительностью не более 15 минут (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю.

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю .
Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).
Возраст детей от 6 лет до 8 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия - различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого

оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- Развивающие занятия «Легкоатлетическая подготовка» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.
- Эвритмическая гимнастика - вид оздоровительно - развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.
- Стретчинг - гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини - игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные - игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек - гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков - силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие»

Младший дошкольный возраст

- использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности;
- проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений;
- создавать условия для приобщения к здоровому образу жизни (воспитание культурно-гигиенических навыков).

Средний дошкольный возраст

- создавать условия для повышения двигательной активности детей;
- использовать в работе с детьми методы и приёмы, активизирующие детей на самостоятельную двигательную активность (детские подвижные игры);
- поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;
- проводить индивидуальные беседы по формированию положительного отношения к ценностям здорового образа жизни.

Старший дошкольный возраст (5-8 лет)

- развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);
- создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;
- обеспечивать спортивным оборудованием и инвентарём детской двигательной деятельности;
- проводить беседы по воспитанию у детей положительного отношения к ценностям здорового образа жизни;

-использовать наглядный материал для формирования у детей положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников.

Организация двигательной деятельности Система оздоровительной работы

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

приоритетное направление МКДОУ по реализации общеобразовательной программы - физкультурно-оздоровительная работа.



Система физкультурно-оздоровительной работы.

Полноценное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в МДОУ имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей. Культивирование здорового образа жизни - основы здоровья как личностного ресурса успешности: вот основная задача всей физкультурно-оздоровительной деятельности МДОУ. Физкультурно-оздоровительная деятельность также является значимым ресурсом для формирования адекватных гендерных моделей поведения.

Исходя из обозначенных положений, в МКДОУ выстроена следующая *модель физкультурно-оздоровительной деятельности*:

Организация закаливания основана на принципах:

Комплексная система оздоровительной работы в
МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Выполнение гигиенических
требований

Учет заболеваемости и групп

Гигиена режима дня, воспитания
и обучения

Гигиена физического воспитания

Гигиена питания детей

Гигиенические требования к
благоустройству ДОУ для детей

Гигиенические требования к
мебели, оборудованию,
игрушкам

Гигиеническое обучение и
воспитание. Основы

Медицинское и
санитарно-эпидемиологическое

Организация
рационального питания

Строгое выполнение
санитарных норм питания

Гигиена приема пищи

Индивидуальный подход к
детям во время приема пищи

Эстетическое оформление
блюдов и сервировка столов

Введение свежих овощей,
фруктов и соков в режим

Соблюдение питьевого

Правильность расстановки
мебели во время приема
пищи

Система закаливания

Утренний прием на воздухе

Облегченная форма одежды

Соблюдение режима
двигательной активности

Ходьба босиком в спальне до и
после сна по ребристым
дорожкам

Одностороннее проветривание
во время сна (+17.+19°)

Воздушные, солнечные ванны

Водные процедуры (обширное
умывание, обливание ног,
полоскание рта, плескания в

Использование
фито-медальонов

Гимнастика после сна,
самоmassage

Валеологическое
направление

Формирование у детей
элементарных знаний о
человеческом организме

Воспитание бережного
отношения к своему здоровью
и формирование культуры ЗОЖ

Знакомство с экологическими
проблемами

Природные друзья: Солнце,
Воздух, Вода и Пища

Витамины и их значимость

Природные помощники-
лекарственные растения

Знакомство с правилами
личной безопасности (ОБЖ и
ПДД)

	<ul style="list-style-type: none"> - Малоподвижные игры (хороводы, с выполнением движений на внимание, игры с правилами и др.) - Соревновательные игры (эстафеты, командные) - Индивидуальная работа по отработке основных движений по физической культуре - Ролевые игры - Спортивные игры и упражнения: катание на санках, на лыжах, на велосипеде - Самостоятельная игровая деятельность детей 						
10	<p>Прогулка 2 (вторая половина дня):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры - Малоподвижные игры - Индивидуальная работа по отработке основных движений по физической культуре. - Самостоятельная игровая деятельность, упражнения на физоборудовании спортивной площадки - Спортивные игры и упражнения 	ежедневно 1 час 20мин	ежедневно 1 час 20мин	ежедневно 1 час 20мин	ежедневно 1 час 30мин	ежедневно 1 час 30мин	ежедневно 1 час 30мин
11	Корригирующая гимнастика пробуждения	4 мин	5 мин	5мин	6 мин	7 мин	7 мин
12	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)		20мин	20мин	30мин	40мин	40мин
13	Физкультурный праздник (2 раза в год)	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин	до 30 мин
14	Физкультурные развлечения (1 раз в квартал)	15 мин	20 мин	20 мин	25 мин	30 мин	30 мин
15	Праздник Здоровья 2 раза в год	2 раза в год до 20 мин	2 раза в год до 30 мин	2 раза в год до 40 мин	2 раза в год до 40 мин	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа
16	Оздоровительные и профилактические упражнения в режиме дня: дыхательная гимнастика, физминутка, гимнастика для глаз,	10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	20мин	20мин

	пальчиковая гимнастика, упражнения по профилактике сколиоза и плоскостопия, гимнастика для развития артикуляционного аппарата, массаж стоп на массажных дорожках, само массаж тела, точечный массаж						
17	Спортивные каникулы: ноябрь, январь, март. Физкультурно –оздоровительные мероприятия ежедневно	15 мин	20 мин	20 мин	30-35 мин	30-40 мин	30-40 мин
18	Экскурсии за пределы детского сада				до 1 часа	до 1 часа	до 1 часа
Объем двигательной деятельности в организованных формах в течение недели		6 час	7 час	7 час	8 час	8,5 час 13,5	8,5 час 13,5

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Дошкольный возраст (3-8 лет)

ВОДА	Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	3-4	4-5	5-6	6-7
						года	лет	лет	лет
ВОДА	Факторы	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20	+	+	+	+
		полоскание горла	после сна	ежедневно	50-70 мл р-ра нач.t воды +36 до +20		+	+	+
		умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+
ВОЗДУХ	Факторы	облегченная одежда	в течение дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
		одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
		прогулка на свежем воздухе	после НОД, вечером	ежедневно, в течение года	3,5-4 ч, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+

	утренняя гимнастика на воздухе	-	Ежедневно, по погоде	в зависимости от возраста	+	+	+	+
	занятия физической культурой на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	ежедневно, в течение года	t возд.+15+16		+	+	+
	контрастные воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	12-13 мин. Не менее 6 перебежек по 1-1,5 мин. Tвозд.+13+16		+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на занятии физкультурой, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений		+	+	+
РЕЦЕПТОРЫ	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин				
				5-8 мин	+			
				8-10 мин		+		
				10-15 мин			+	
				15-20 мин				+

закаливающее воздействие вписывается в каждый элемент режима дня; закаливание осуществляется на фоне различной двигательной деятельности; закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне.

Физкультурно – оздоровительная работа с детьми

№ п\п/	Форма и содержание работы	Сроки выполнения	Примечания: возрастные группы, взаимодействия с персоналом ДОУ и родителями
1.	Утренняя гимнастическая -зарядка	ежедневно, по плану работы физкульт	Дети и воспитатели всех возрастных групп

		урного зала	
2.	Непосредственно образовательная деятельность	3 занятия еженедельно, в течение всего года	Дети и воспитатели всех возрастных групп
3.	Физкультурные развлечения (по плану)	ежемесячно	Дети и воспитатели всех возрастных групп
4.	Индивидуальная работа с детьми во время прогулок	ежедневно	Дети и воспитатели всех возрастных групп
5.	Диагностика физического развития и физической подготовленности воспитанников	Сентябрь, май	Дети и воспитатели всех возрастных групп и медицинской сестрой
6.	Спортивный досуг « В гостях у сказки» -	Октябрь	Дети и воспитатели старшей группы
7.	Спортивное соревнование на мини стадионе «Весёлые старты» с детьми подготовительной группы и 1класса СОШ №4 - октябрь	Октябрь	Дети и воспитатель подготовительной группы Смачных М.В.
8.	Подготовка и выступление детей группы «Калейдоскоп» на праздновании «Дня села»	Октябрь	Дети всех возрастных групп
9.	Спортивное развлечение для детей подготовительных групп «Спорт любите с детских лет»-ноябрь (проект)	Ноябрь	Дети и воспитатели подготовительных групп Смачных М.В.
10.	Физкультурное занятие с элементами фольклора «Поиграй, посмеши, свою удаль покажи!» в подготовительной группе (проект)	Ноябрь	Дети и воспитатель подготовительной группы Смачных М.В.
11.	Спортивный досуг, посвящённый Дню матери «Мама и я – спортивная семья».	Ноябрь	Дети, родители и воспитатель старшей группы Комисарова Д.А.
12.	Спортивный праздник «Русские народные подвижные игры» -	Декабрь	Дети и воспитатели всех возрастных групп
13.	Спортивное соревнование «В здоровом теле – здоровый дух» с детьми подготовительной группы и 1класса СОШ №4 - февраль	Февраль	Воспитатель подготовительной группы Смачных М.В..
14.	Спортивный праздник с участием родителей, посвящённый Дню Защитника Отечества 23февраля «Школа молодого бойца» в подготовительной группе.	Февраль	Дети и воспитатель подготовительной группы Смачных М.В.
15.	Изготовление и выставка работ детского творчества «Мои любимые игры»	Март	совместно с воспитателями старших групп Комиссаровой Д.А., Пиданова Г.А.
16.	Беседа с детьми старшей и подготовительных групп «Мой футбол»	Март	Специалист центральной библиотеки с. Московского

17.	Отображение впечатлений полученных во время подвижных игр. Фото выставка «Любимая игра»	Апрель	Дети и воспитатели всех возрастных групп
18.	Презентация «История развития мяча» (проект)	Апрель	Дети и воспитатели всех возрастных групп
19.	Открытое занятие по физкультуре "Мой весёлый звонкий мяч" для детей подготовительной группы. (проект)	Апрель	Дети и воспитатель подготовительной группы Смачных М.В.
20.	Физкультурный досуг в старшей группе «В стране Весёлых мячей» (проект)	Апрель	.Воспитатель старшей группы Пиданова Г.А.
21.	Экскурсия в школьный спортивный зал	Май	Дети и воспитатель подготовительной группы Смачных М.В.

**Модель физкультурно-оздоровительной работы
МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК**

Мероприятия	3-4 лет			4 - 5 лет			5 -7 лет		
				лет					
Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	2 раз в год (в мае и сентябре) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития детей подготовительных к школе групп.								
Утренняя гимнастика	Ежедневно утром								
Оздоровительный бег							1 раз в неделю		
Прием детей на улице	В теплое время года			В теплое время года			Весной, летом, осенью		
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе								
Подвижные игры	Проводятся на прогулке и физкультурных занятиях								
Физминутки (дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастика)	Во время занятий 2-3 минуты								
Гимнастика после сна	Ежедневно								
Физкультурные досуги, праздники по сезонам	1 раз в месяц			1 раз в месяц			1 раз в месяц		
Закаливание: - воздушные ванны - обтирание - босохождение - ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна Ежедневно после дневного сна Ежедневно после дневного сна Ежедневно после дневного сна								

Игры, хороводы, игровые упражнения	Ежедневно на прогулках и вне занятий
Профилактические мероприятия. Профилактика гриппа и простудных заболеваний Кварцевание групп и кабинетов Самомассаж	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции) В течение года 5 раза в неделю
Нетрадиционные формы оздоровления Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном
Организация вторых завтраков Соки натуральные, фрукты	Ежедневно в 10.00

Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

НОД	Возрастные группы							
	2 младшая (1 группы) 3-4 года		средняя (2 группы) 4-5 лет		старшая (1 группа) 5-6 лет		подготовит. (2 группы) 6-7 лет	
	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год
	3	108	3	108	3	108	3	108

Объем учебной нагрузки

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-8 лет

Возрастные группы				
	2 младшая 3-4 года	средняя (2 группы) 4-5 лет	старшая 5-6 лет	подготовит. (2 группы) 6-7 лет
Длительность НОД	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Количество в неделю	3	3	3	3
Общее время в часах в неделю	45мин	60мин	1 час 15мин	1 час 30мин

возраст детей	учебный год
для детей 3-4 лет	4 часа 35 минут
для детей 4 - 5 лет	4 часа 40 минут
для детей 5 - 6 лет	4 часа 30 минут

для детей 6 - 7 лет

4 часа 45 минут

Формы физкультурной деятельности	2 младшая группа				средняя группа				старшая группа				подготов. группа			
	Продолжит.	количество			Продолжит.	количество			Продолжит.	количество			Продолжит.	количество		
		в нед.	в мес.	квартал		в год	в нед.	в мес.		в год	в нед.	в месяц		в год	в нед.	в неделю
Организованная образовательная деятельность	15	3	36	108	20	3	36	108	25	30	36	108	35	3	36	108
Досуги	20		1	4	5		3	9	0		3	9	5		3	9
Праздники	40			2	4			2	5			2	60			2

2.3 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий (перечень праздников (событий)).

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

Спортивные праздники, дни здоровья, досуги и развлечения на 2022-2023 учебный год.

Месяц.	Тема.	Группа.	Ответств.
I кв. Сентябрь.	Досуг «На лужайке попляшем вместе с зайкой» Развлечение «Советы доктора Градусника» досуг «Весёлые старты» на мини стадионе праздник «День знаний».	младшая средние старшая подготовит.	инструктор по физкультуре, воспитатели.
Октябрь.	День здоровья «Мойдодыр» развлечение «Давайте жить дружно!» развлечение с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья» день здоровья развлечение физкультурный досуг «В здоровом теле – здоровый дух» с детьми подготовительной группы «Светлячок» и учащимися 1 класса СОШ №4 (проект)	младшая средние старшая подготовит.	инструктор по физкультуре, воспитатели
Ноябрь.	развлечение с родителями «Дружная семья» (проект) досуг «Под грибочком» досуг «Посмотри, как край хорош – лучше края не найдёшь» развлечение «Сундучок народных игр». (самообразование)	младшая средние старшая подготовит.	инструктор по физкультуре, воспитатели
II кв. Декабрь.	развлечение «Карнавал животных» досуг «Мы мороза не боимся» развлечение «Приключения в заколдованном лесу».	младшая средние старшая	инструктор по физкультуре, воспитатели

	развлечение «Быстрее, выше, сильнее»	подготовит.	
Январь.	развлечение «Приключения Умки» Весёлая эстафета «Ах, вы сани, мои сани!» развлечение «Зимушка - хрустальная» «Кто со спортом дружит, никогда не тужит» (проект)	младшая средние старшая подготовит.	инструктор по физкультуре, воспитатели
Февраль.	праздник «Русские забавы» (самообразование) досуг с родителями «Будем как солдаты» досуг «Мы растём здоровыми» (проект) досуг с родителями «Птичка певчая»	младшая средние старшая подготовит.	инструктор по физкультуре, воспитатели
III кв. Март.	Физкультурное развлечение «Озорной Петрушка» «При солнышке тепло, при матери – добро» (самообразование) развлечение «Чемпионы страны» развлечение «День смеха» с детьми подготовительной группы «Ванька - кубанька» и 1 класса СОШ №4 (проект)	младшая средние старшая подготовит.	инструктор по физкультуре, воспитатели
Апрель.	день здоровья «Приходи сказка» (проект) «Путешествие по нашему детскому саду» (проект) досуг «Космодром здоровья». развлечение «Человеку друг огонь, только зря его не тронь!»	младшая средние старшая подготовит.	инструктор по физкультуре, воспитатели
Май.	праздник «Мы ребята, молодые, весёлые и озорные» досуг «Русские посиделки» (самообразование) «Если с другом вышел в путь» (проект) развлечение «Азбука дорог»	младшая средние старшая подготовит.	инструктор по физкультуре, воспитатели

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.

Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Посещение детей на дому с целью анализа условий проживания для проведения физкультурно-оздоровительной работы и определения путей и способов улучшения здоровья каждого ребенка в семье и дошкольном образовательном учреждении;
2. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

3. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаляющих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, водотерапии и т.п.);
6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
9. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
10. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);
11. Создание семейных клубов по интересам: «Здоровый ребенок», «Растем вместе», «Я и мой ребенок»,
12. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение конференций.
14. Создание газет для родителей и т. п.
15. Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ДООУ, в том числе и физкультурно – оздоровительного направления.

План работы с родителями

Цель: создание необходимых условий для формирования ответственных отношений взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей.

Задачи:

- информирование родителей об актуальных задачах воспитания и обучения детей в области «Физическая культура»
- привлечение родителей к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в детском саду , районе.
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка.

Работа с семьей		
Наглядная информация: стенд «Физкульт – Ура».	в течение года	Дети всех возрастных групп
Общее родительское собрание «Валеологическое воспитание дошкольника в условиях семьи»	Сентябрь	Родители всех возрастных групп
Родительская встреча «Как я сохраняю свое здоровье»	Сентябрь	Родители подготовительных групп
Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о	в течение года	Дети и воспитатели всех возрастных групп

физическом развитии и физической подготовленности детей		
Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	Октябрь	Родители всех возрастных групп
Подготовка и выступление детей группы «Калейдоскоп» на праздновании «Дня села»	Октябрь	Родители детей спортивно-танцевальной группы «Калейдоскоп»
Анкетирование «О здоровье всерьез»	Октябрь	Родители всех возрастных групп
Спортивный досуг, посвященный Дню матери «Мама и я – спортивная семья».	Ноябрь	Дети, родители и воспитатель старшей группы Пиданова Г.А.
Родительская встреча «Делимся опытом оздоровления своих детей»- (проект)	Ноябрь	Родители всех возрастных групп
Консультативный пункт ДОУ: Консультация для родителей «Воспитательная и развивающая функция подвижной игры»	Ноябрь	родители всех возрастных групп
Школа для родителей «Простуженный ребенок»	декабрь	родители 2 младшей группы
Выставка газеты « Отдых зимой»	январь	родители всех возрастных групп
Групповое и индивидуальное консультирование по запросу родителей	в течение года	родители всех возрастных групп
Спортивный праздник с участием родителей, посвященный Дню Защитника Отечества 23 февраля «Школа молодого бойца» в подготовительной группе.	Февраль	Дети, родители и воспитатель подготовительной группы Комиссарова Д.А.
Консультация: «Осанка по заказу» Папка передвижка «Профилактика плоскостопия»	март	родители средних групп
Конкурс домашних газет «Здоровый образ жизни моей семьи Беседа с родителями «Нестандартное оборудование на занятиях физкультурой»	Апрель	родители всех возрастных групп
Консультативный пункт ДОУ: Консультация для родителей «Гимнастика и зарядка дома» апрель	Апрель	родители всех возрастных групп
Анкетирование «Что мы знаем о ЗОЖ»	Май	родители всех возрастных групп
Подготовка и изготовление пособий и атрибутов к физкультурным развлечениям.	июнь - июль	совместно с воспитателями, родителями

2.4. Особенности осуществления ОД

2.4.1. Для детей четвертого года рождения

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Спортивные упражнения

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Инструктор широко использует подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

2.4.2. Для детей пятого года рождения

Для освоения детьми разнообразных основных движений инструктор по физической культуре побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, - со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения

Катание на санках, лыжах: подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, ходьба на лыжах без времени.

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста инструктор использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Для развития этих качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую сторону.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости у детей средней группы инструктор использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

Упражнения

Бег со средней скоростью (50—60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах.

Катание на санках.

Катание на велосипеде.

Катание и качание на качелях.

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

Упражнения для туловища

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

Упражнения с футболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

Подвижные игры

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Минимальные результаты

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

2.4.3. Для детей шестого года рождения

Основные движения

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

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

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

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом

ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо).

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Плавание. Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

Игры на развитие быстроты

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

Подвижные игры

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

Игры и упражнения для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с фитболами

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м

2.4.4. Для детей седьмого года жизни

Основные движения

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

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», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных 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 продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Игры со сменой темпа движений

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

Игры с максимально быстрыми движениями

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

Игры на развитие внутреннего торможения

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

Парные упражнения

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

Подвижные игры

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

Упражнения для развития силы

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

Упражнения на велотренажере

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

Подвижные игры

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

Упражнения для развития гибкости

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

Для ног

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

Упражнения и игры для развития ловкости

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

Упражнения с предметами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

Упражнения с фитболами

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

Подвижные игры

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинским персоналом

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

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

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.

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в 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 медотвода для детей перенесших заболевания.

2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

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

Взаимодействие с воспитателями

2. Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
- разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами. Третье занятие на улице, тоже провожу я.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которыми знакоблю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

3. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. 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. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;

противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре с заведующим, старшим воспитателем – 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 младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

План мероприятий с педагогами

№ п\п/	Форма и содержание работы	Сроки выполнения	Примечания:возрастные группы, взаимодействия с персоналом ДОУ и родителями
1.	Работа в составе ВТК (временного творческого коллектива)	В течение года	совместно с воспитателями, музыкальным руководителем
2.	В помощь педагогу «Организация и проведение диагностики физического	Сентябрь, Май	воспитатели всех возрастных групп

	развития и физической подготовленности»		
3.	Семинар «Формирование привычки ЗОЖ у дошкольников»	Октябрь	воспитатели всех возрастных групп
4.	Спортивное соревнование на мини стадионе «Сказочные веселые старты» с детьми подготовительной группы и 1 класса СОШ №4 - октябрь	Октябрь	Воспитатель подготовительной группы Комиссарова Д.А.
5.	Спортивный досуг для детей средних групп « КОЛОБОК»	Октябрь	воспитатели средних групп Кушнарера Г.А., Елифанова Н.В.
6.	Консультация «Значение народных игр в воспитании дошкольников»	Ноябрь	воспитатели всех возрастных групп
7.	Спортивное развлечение для детей 2 подготовительной группы «Стоит в поле теремок»(проект)	Ноябрь	Воспитатель подготовительной группы Комиссарова Д.А.
8.	Физкультурное занятие с элементами фольклора «Поиграй, посмеши, свою удаль покажи!» в подготовительной группе (проект)	Ноябрь	Воспитатель подготовительной группы
9.	Спортивный досуг, посвящённый Дню матери «Мы с мамочкой стараемся – спортом занимаемся!» для родителей и детей старшей группы	Ноябрь	Воспитатель старшей группы
10.	Педагогический совет «Здоровье наших детей»	Ноябрь	воспитатели всех возрастных групп
11.	Спортивный праздник «Русские народные подвижные игры»	Декабрь	воспитатели всех возрастных групп
12.	Консультация ««Зимние игры и развлечения»	Январь	воспитатели всех возрастных групп
13.	Спортивный досуг «Мы растём здоровыми» (проект)	Февраль	Воспитатель подготовительной группы
14.	Консультация для педагогов на тему «Правильное дыхание – залог здоровья» вручение информационных буклетов «Правильное дыхание – залог здоровья»		
15.	Изготовление и выставка работ детского творчества «Мои любимые игры»	Март	совместно с воспитателями подготовительных групп
16.	Консультация для педагогов «Мяч удивительное изобретение человечества» (проект)	Апрель	воспитатели всех возрастных групп
16.	Открытое занятие по физкультуре "Мой весёлый звонкий мяч" для детей 2 подготовительной группы. (проект)	Апрель	Воспитатель подготовительной группы
17.	Физкультурный досуг в старшей группе «В стране Весёлых мячей» (проект)	Апрель	Воспитатель старшей групп
18.	Экскурсия в школьный спортивный зал	Май	Воспитатели

	Спортивное развлечение «День смеха» с детьми подготовительной группы «Ванька - кубанька» и 1 класса СОШ №4 (проект)		подготовительных групп
19.	Отчет о проделанной работе на Педагогическом совете «Результативность работы ДОУ в учебном году»: •Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников; •Динамика развития физических качеств	Май	воспитатели групп среднего и старшего дошкольного возраста
20.	Планирование работы на 2020-2021 учебный год	Июль - август	воспитатели групп дошкольного возраста

2.6 Интеграция образовательных областей

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Автор	Наименование
1	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы».

2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
3	Адашкявичене Э. И.	Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
5	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
6	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
7	Голощекина М.П.	Лыжи в детском саду. – М., 1977
8	Гришина В. Г.	Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982. – 96. С.
9	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
10	Железняк Н.Ч.	Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
11	Желобкович Е.Ф.	Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.
12	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981
13	Ковалько В.И.	Азбука физкультурных минуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
14	Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.
15	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
16	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 80 с.
17	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 80 с.
18	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 80 с.
19	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 80 с.
20	Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика Мозаика-Синтез, 2016. – 128с.
21	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.
22	Т.А. Тарасова	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к

		журналу «Управление ДОУ»)
23	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).

Самообразования на тему:

«Подвижные игры, как средство развития физических качеств детей дошкольного возраста»

Проекты :

Долгосрочный физкультурно – оздоровительный проект на тему:

«Азбука здоровья» - на 5 лет 2020-2025г.г.

Долгосрочный физкультурно – оздоровительный проект на тему:

«Здоровья педагога» - на 5 лет 2020-2025г.г.

Краткосрочный физкультурно-оздоровительный проект на тему:

«Быть здоровыми хотим» - октябрь

Краткосрочный физкультурно-оздоровительный проект на тему:

«За здоровьем в детский сад» - март

Работа с социумом				
1.	Спортивный физкультурный досуг «В здоровом теле – здоровый дух» с детьми подготовительной группы «Светлячок» и учащимися 1 класса СОШ №4 (проект)	Октябрь	Дети и воспитатель подготовительной группы Дети и кл. руководитель 1 класса СОШ№4	
2.	Экскурсия на стадион с.Московского	март	Дети и воспитатели подготовительных групп	
3.	Беседа с детьми старшей и подготовительных групп «В здоровом теле – здоровый дух»	Март	Специалист центральной библиотеки с.Московского	
4.	Экскурсия в школьный спортивный зал	Май	Дети и воспитатель подготовительных групп	
Оснащение физкультурно-оздоровительной среды				
1.	Подбор консультативного материала в уголки для родителей.	в течение года		все возрастные группы; подбор тематики осуществлять совместно с воспитателями групп
2.	Разработка годового плана работы; Корректировка перспективных и календарных планов	август		тематическое планирование осуществлять

				совместно с воспитателями групп
3.	Подготовка спортивной площадки: зонирование на футбольную зону и беговую дорожку	декабрь		совместно с детьми и воспитателями подготовительных к школе групп
4.	Подготовка к летнему оздоровительному сезону: корректировка календарных планов; подготовка спортивной площадки и зон двигательной активности детей (обновить разметку на асфальте); подготовка выносного оборудования.	май		совместно с воспитателями
5.	Подготовка и изготовление пособий и атрибутов к физкультурным развлечениям	июнь - июль		совместно с воспитателями, родителями

3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

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

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на ванцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Комфортность для ребёнка – это удовлетворение основных эмоциональных потребностей и прежде всего потребности в защищённости, потребности во внешних впечатлениях, в обучении, в различных видах адаптивной возрасту деятельности.

Учитывая эти особенности, педагогический коллектив формирует образовательную среду, которая предоставляет ребёнку возможность быть субъектом любой социокультурной области человеческой деятельности и обеспечивает способы социализации, заключающиеся в возможности социального и межличностного взаимодействия, необходимого для успешной и активной жизни в условиях современного общества. Проектирование образовательной среды в детском саду направлено на организацию педагогических условий для формирования и осознания ребёнком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, обеспечения личностного саморазвития детей при сохранении и укреплении соматического, психического, социального и духовного здоровья.

Основой реализации основной общеобразовательной программы является предметно – развивающая среда детства, необходимая для развития всех специфических детских видов деятельности. В детском саду она построена так, чтобы обеспечить полноценное физическое, художественно - эстетическое, познавательное – речевое и социально – личностное развитие ребёнка. Сюда относятся природная среда и объекты, физкультурно – игровые и спортивные сооружения в помещении и на участке, предметно – игровая среда, музыкально – театральная, предметно – развивающая среда для занятий.

Развивающая предметно – пространственная среда групп предусматривает созданные условия для упражнений в практической деятельности, сенсорного развития, развития речи, математических представлений, знакомства с окружающим миром, природой, основами естественных наук. Игры, занятия, упражнения с сенсорным материалом способствуют развитию у детей зрительно – различительного восприятия размеров, форм, цвета, распознаванию звуков, математическому развитию и развитию речи.

Учреждение имеет свой стиль, дизайн; интерьер основных и вспомогательных помещений.

3.4 Требования к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

реализацию образовательных программ;

учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым,

спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников.
- 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 раннего возраста образовательное пространство предоставлены необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

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

3) Полифункциональность материалов предполагает: возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.; наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает: наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает: свободный доступ детей, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. ДООУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Помещение	Вид деятельности, процесс	Участники
физкультурный зал	Утренняя гимнастика	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Образовательная область "Физическое развитие"	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп
	Спортивные праздники, развлечения, досуги	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети

		всех возрастных групп, родители
	Организация дополнительных образовательных услуг (кружки)	Инструктор по физической культуре, дети дошкольных групп
Спортивный стадион	Образовательная область "Физическое развитие"	Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети всех возрастных групп, родители
Вид помещения	функциональное использование	оснащение
Физкультурный зал	Физкультурные занятия	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания
Спортивные досуги	Развлечения, праздники	Магнитофон
Консультативная работа с родителями и воспитателями		Скакалки
		Гимнастические скамейки
		Гимнастические бревна
		Гимнастические палки
		Обручи
		Мячи разного размера
Спортивный стадион	Физкультурные занятия	Гимнастические скамейки
Спортивные досуги	Развлечения, праздники	Гимнастические лестницы
		Дорожка для прыжков с разбега
		Яма с песком для прыжков с разбега и с места
		Баскетбольная площадка
		Дорожка для бега с препятствием
		«полоса препятствий»

Условия для развития детей созданы с учетом индивидуализации и дифференцированного подхода, правовой и психологической защиты каждого ребенка.

Для адекватной организации личностно-ориентированного подхода должна быть создана соответствующая образовательная среда. Под образовательной средой мы понимаем совокупность отношений участников образовательного процесса и дидактических условий, необходимых для адекватного его протекания.

Образовательный процесс сочетает в себе обучение и учение ребенка и включен в те виды деятельности, которые свойственны детям и получают развитие в дошкольном возрасте:

Игровая деятельность, куда входят предметно-игровое манипулирование; дидактические игры (естественнонаучного содержания, логико-математические; речевые; музыкальные), игры с правилами (спортивные, настольные и др.), сюжетно-ролевые («Школа», «Больница и др.), игры-драматизации и театрализованные;

-Предметная деятельность;

-Общение;

-Элементы физической культуры

-Элементы учебной деятельности

3.5 Характеристика развивающей среды:

Комфортность и безопасность обстановки

Обеспечение богатства сенсорных впечатлений

Обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности

Обеспечение возможности для исследований

Пространственно-предметная здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении создана с учетом индивидуально-дифференцированного подхода.

Здоровьесберегающая среда, созданная в условиях нашего МКДОУ, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков

3.6 Режим двигательной активности .

График проведения утренней гимнастики в МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК

Нормативное время по Программе Н.Е. Вераксы.

«Светлячок» - (Вторая младшая) - 5-6 мин

«Лучики» (Вторая младшая) - 5-6 мин

«Ванька – Кубанька» - (Средняя)- 6-8 мин

«Цветик-семицветик» - (Старшая) - 8-10 мин

«Ягодка» - (Старшая) - 8-10 мин

« Капитошка» - (Подготовительная) 10-12 мин

в теплое время года

№ п\п	Группа	Время	Ответственный
1	вторая младшая	8 ⁰⁰ - 8 ⁰⁵ час	инструктор по ФИЗО
2	2 вторая младшая	8 ⁰⁰ - 8 ⁰⁵ час	инструктор по ФИЗО
3	средняя	8 ⁰⁶ - 8 ¹² час	инструктор по ФИЗО
4	старшая	8 ¹³ - 8 ²¹ час	инструктор по ФИЗО
5	2 старшая	8 ¹³ - 8 ²¹ час	инструктор по ФИЗО
6	подготовительная	8 ²² - 8 ³² час	инструктор по ФИЗО

в холодное время года

№ п\п	Группа	Время	Ответственный
1	подготовительная	8 ⁰⁰ - 8 ⁰⁸ час	инструктор по ФИЗО
2	старшая	8 ⁰⁸ - 8 ¹⁴ час	инструктор по ФИЗО
3	2 старшая	8 ⁰⁸ - 8 ¹⁴ час	инструктор по ФИЗО
4	средняя	8 ¹⁴ - 8 ¹⁹ час	инструктор по ФИЗО
5	вторая младшая	8 ²⁵ - 8 ³⁰ час	инструктор по ФИЗО
6	2 вторая младшая	8 ²⁵ - 8 ³⁰ час	инструктор по ФИЗО

Организация режима пребывания детей в ДОУ.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей и социального заказа родителей. Режим работы МКДОУ «Детский сад №42» – 10 часов при 5-дневной неделе с 7.30 до 17.30 часов.

В связи природными и климатическими условиями Изобильненского района изменяется режим дня в МКДОУ в два раза в год: теплый период и холодный период.

Режим организации жизнедеятельности МКДОУ определен:

в соответствии с функциональными возможностями детей разного возраста;

на основе соблюдения баланса между разными видами активности;

особенностями организации гибкого режима пребывания детей в детском саду;

с учетом социального заказа родителей и нормативно – правовых требований к организации режима деятельности ДОУ.

Режим дня в холодный период

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.30-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00-12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Самостоятельная деятельность, игры	15.50-16.20
Чтение художественной литературы	16.20-16.35
Подготовка к прогулке	16.35-16.50
Прогулка, уход домой	16.50-17.30

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.30-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.55
Игры, самостоятельная деятельность	8.55-9.10
Организованная образовательная деятельность	9.10-9.30 9.40-10.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00-12.10
Возвращение с прогулки, игры	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Самостоятельная деятельность, игры	15.50-16.15
Чтение художественной литературы	16.15-16.30
Подготовка к прогулке	16.30-16.40
Прогулка, уход домой	16.40-17.30

старшая группа (от 5 до 6 лет)

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, самостоятельная деятельность	8.55-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.25 9.35-10.00 10.10-10.35
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.35-12.25
Возвращение с прогулки, игры	12.25-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40
Самостоятельная деятельность, игры	15.40-16.20
Чтение художественной литературы	16.20-16.40
Подготовка к прогулке	16.40-16.50

Прогулка, уход домой	16.50-17.30
----------------------	-------------

Подготовительная к школе группа
(от 6 до 7 лет)

Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.30
	9.40-10.10
	10.20-10.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50-12.35
Возвращение с прогулки, игры	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.45-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	13.15-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.40
Самостоятельная деятельность, игры	15.40-16.20
Чтение художественной литературы	16.20-16.40
Подготовка к прогулке	16.40-16.50
Прогулка, уход домой	16.50-17.30

Режим дня в теплый период
Вторая младшая группа

Прием и осмотр детей. Игровая деятельность. Работа с родителями. Индивидуальная работа. Дежурство. Утренняя гимнастика.	7:30 – 8:06
Подготовка к завтраку. Завтрак	8:06– 8:55
Подготовка к прогулке	8:55– 9:30
Прогулка В период летних каникул учебных занятий нет.	9:30 – 11:35
Возвращение с прогулки. Воспитание КГН.	11:35 – 12:00
Подготовка к обеду. Обед	12:00 – 12:40
Подготовка ко сну. Сон	12:40 – 15:10
Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры. Индивидуальная работа.	15:10 – 15:05-15:12
Подготовка к полднику	15:12-15:25
Полдник	
Самостоятельная деятельность. Развлечение.	15:25– 16:00
Подготовка к прогулке	16:00– 16:10
Прогулка. Самостоятельная деятельность. Уход домой. Работа с родителями.	16:10 – 17:30

Средняя группа

Прием и осмотр детей. Игры. Дежурство. Индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	7:30– 8:08
Подготовка к завтраку. Дежурство. Завтрак	8:08 – 8:50
Подготовка к прогулке. Прогулка. В период летних каникул учебных занятий нет. Проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, экскурсии, походы, лепка и конструирование (песочница, природный материал и т.д.), игры с водой.	9:20 – 11:40
Возвращение с прогулки. Воспитание КГН. Подготовка к обеду	11:40– 12:05

Обед	12:05 – 12:45
Подготовка ко сну. Дневной сон.	12:45 – 15:10
Подъем, воздушные и водные процедуры.	15:10– 15:23
Полдник	15:23-15:50
Кружки, игры. Театрализованная деятельность.	15:50 – 16:20
Подготовка к прогулке. Прогулка. Работа с родителями. Уход детей домой	16:20 – 17:30

Старшая группа

Прием и осмотр детей. Игры. Дежурство. Индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	7:30 – 8:10
Подготовка к завтраку. Завтрак	8:10 – 9:00
Подготовка к прогулке. Прогулка. В период летних каникул учебных занятий нет. Проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, экскурсии, походы, лепка и конструирование (песочница, природный материал и т.д.), игры с водой.	9:00– 12:15
Возвращение с прогулки. Воспитание КГН.	12:15– 12:30
Подготовка к обеду. Обед	12:30 – 13:00
Подготовка ко сну. Сон	13:00 – 15:00
Подъем, воздушные и водные процедуры	15:00 – 15:15
Подготовка к полднику. Полдник	15:15 – 15:45
Игры, кружки.	15:45 – 16:10
Подготовка к прогулке. Прогулка. Работа с родителями. Самостоятельная деятельность. Уход детей домой.	16:10 – 17:30

Подготовительная группа

Прием, осмотр, игры, дежурство. Работа с родителями. Самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика.	7:30 – 8:12
Подготовка к завтраку. Завтрак.	8:12– 8:55
Подготовка к прогулке	8:55– 9:05
Прогулка Подготовка к прогулке. Прогулка. В период летних каникул учебных занятий нет. Проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, экскурсии, походы, лепка и конструирование (песочница, природный материал и т.д.)	9:05– 12:15
Возвращение с прогулки. Воспитание КГН.	12:15– 12:30
Обед.	12:30– 13:00
Подготовка ко сну. Сон.	13:00– 15:00
Подъем, воздушные и водные процедуры	15:00 – 15:15
Полдник	15:15 – 15:40
Кружки, свободная деятельность	15:40 – 15:55
Подготовка к прогулке.	15:55– 16:00
Прогулка. Работа с родителями. Самостоятельная деятельность. Уход детей домой.	16:00- 17:30

Утверждаю
И.О. заведующего МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК
М.С.Трегубенко

НОД в дошкольных группах на 2022 – 2023 учебный год.

Дни недели/год	2младшая «Капитошка» Смачных М.В. Есикова Н.П.	2 средняя «Светлячок» Епифанова Н.В., Тедеева В.В.	Средняя «Лучики» Кретьова И.С. Малюченко А.И.
понедельник	1.Художественно эстетическое развитие Музыка 8.45 - 9.00	1.Познавательное развитие ФЦКМ 9.00 - 9.15	1.Физическое развитие Физкультура 9.00 - 9.20
	2.Познавательное развитие ФЦКМ 9.40 - 9.55	2.Художественно эстетическое развитие Музыка 9.25 - 9.40	2 Познавательное развитие ФЦКМ 9.35 – 9.55
вторник	1.Физическое развитие Физкультура 8.45- 9.00	1. 9.00 - 9.15 Познавательное развитие ФЭМП /ПВД	1. Художественно эстетическое развитие Музыка 9.00 - 9.20
	2. Художественно эстетическое развитие Рисование 9.40-9.55	2.Физическое развитие Физкультура 9.25 - 9.40	2. Художественно эстетическое развитие Лепка/Аппликация 9.35 - 9.55
среда	1.Физическое развитие Физкультура 8.45 - 9.00	1. Речевое развитие Развитие речи 9.15 - 9.30	1. Познавательное развитие ФЭМП 9.00 - 9.20
	2. Познавательное развитие ФЭМП/ПВД 9.40 - 9.55	2. Физическое развитие Физкультура 9.50 - 10.05	2.Физическое развитие Физкультура 9.30 - 9.50
четверг	1.Художественно эстетическое развитие Музыка 8.45 - 9.00	1.Физическое развитие Физкультура 9.05 - 9.20	1 Речевое развитие Развитие речи 9.00 - 9.20
	2. Художественно эстетическое развитие Лепка/Аппликация 9.40 - 9.55	2. Художественно эстетическое развитие Лепка/Аппликация 9.35- 9.50	2. Физическое развитие Физкультура 9.30 - 9.50
пятница	1.Физическое развитие Физкультура 8.45 - 9.00	1. Художественно эстетическое развитие Рисование 9.00 - 9.15	1 Художественно эстетическое развитие Музыка 9.00 - 9.20

	1. Речевое развитие Развитие речи 9.40 - 9.55	2. Художественно-эстетическое развитие Музыка 9.25 - 9.40	2. Художественно эстетическое развитие Рисование 9.30 - 9.50
	Старшая «Ванька-Кубанька» Шульгинова И.А. Есикова Н.П..	Подготовительная «Цветик-Семицветик» Комиссарова Д. А., Тедеева В.В.	2 Подготовительная «Ягодка» Салихова Р.И., Малюченко А.И.
понедельник	1.Познавательное развитие ФКЦМ 9.10-9.35	1.Познавательное развитие ФЦКМ 9.10-9.40	1.Познавательное развитие ФКЦМ 9.10-9.40
	2.Физическое развитие Физкультура 9.45-10.05	2.Художественно эстетическое развитие Рисование 9.50-10.20	2.Художественно эстетическое развитие Рисование 9.50-10.20
	3.Художественно эстетическое развитие Рисование 16.05-16.30	3.Художественно эстетическое развитие Музыка 10.30-11.00	3.Физическое развитие Физкультура на прогулке 10.45- 11.15
вторник	1. Речевое развитие Развитие речи 9.10-9.35	1.Познавательное развитие ФЭМП 9.10-9.40	1.Познавательное развитие ФЭМП 9.10-9.40
	2.Художественно эстетическое развитие Музыка 9.50-10.15	2. Художественно эстетическое развитие Лепка/Аппликация 10.00-10.30	2. Художественно эстетическое развитие Музыка 10.15-10.45
	3. Художественно эстетическое развитие Лепка/Аппликация 16.05-16.30	3.Физическое развитие Физкультура на прогулке 11.00-11.30	
среда	1. Познавательное развитие ФЭМП 9.10-9.35	1.Речевое развитие обучение грамоте 9.00-9.30	1. Речевое развитие обучение грамоте 9.10-9.40
	2.Физическое развитие Физкультура на прогулке 11.25-11.50	2. Художественно эстетическое развитие Рисование 9.40-10.10	2. Познавательное развитие ПВД / конст. 9.50-10.20
	3 . Речевое развитие Развитие речи 16.05-16.30	3.Художественно эстетическое развитие Музыка 10.20-10.50	3.Физическое развитие Физкультура 10.55-11.25
четверг	1. Познавательное развитие ФЭМП /ПВД 9.10-9.35	1.Познавательное развитие ФЭМП 9.00-9.30	1.Познавательное развитие ФЭМП 9.10-9.45
	2.Физическое развитие Физкультура 9.55-10.20	2. Познавательное развитие ПВД	2.Художественно эстетическое развитие Лепка/Аппликация

пятница		9.40-10.10	9.50-10.20
		3.Физическое развитие Физкультура 10.20-10.50	2.Физическое развитие Физкультура 10.55-11.20
	1. Художественно эстетическое развитие Рисование 9.15 -9.40	1.Речевое развитие Развитие речи 9.10 - 9.40	1.Речевое развитие Развитие речи 9.15-9.45
	2..Художественно эстетическое развитие Музыка 9.55-10.20	2. Физическое развитие Физкультура 10.20-10.50	2. Художественно эстетическое развитие Рисование 9.55 - 10.25
			3. Художественно эстетическое развитие Музыка 10.50-11.20

Утверждаю
И.О. заведующего МКДОУ «Детский сад №42» ИГОСК
М.С.Трегубенко

НОД физкультурные и музыкальные в дошкольных группах на 2022 – 2023 учебный год.

Дни недели/группы	2 младшая «Капитошка» Смачных М.В. Есикова Н.П.	2 средняя «Светлячок» Епифанова Н.В., Тедеева В.В.	Средняя «Лучики» Крегова И.С. Малюченко А.И.
понедельник	1.Художественно эстетическое развитие Музыка 8.45-9.00		1.Физическое развитие Физкультура 9.00-9.20
		2.Художественно эстетическое развитие Музыка 9.25-9.45	
вторник	1.Физическое развитие Физкультура 8.45- 9.00		1. Художественно эстетическое развитие Музыка 9.00-9.20
		2.Физическое развитие Физкультура 9.25 - 9.45	
среда	1.Физическое развитие Физкультура 8.45- 9.00		
		2.Физическое развитие Физкультура 9.50 – 10.10	2.Физическое развитие Физкультура 9.30- 9.50

четверг	1.Художественно эстетическое развитие Музыка 8.45 - 9.00	1.Физическое развитие Физкультура 9.05-9.25	
			2. Физическое развитие Физкультура 9.30 -9.50
пятница	1.Физическое развитие Физкультура 8.45 - 9.00		
		2. Художественно эстетическое развитие Музыка 9.25 - 9.40	2. Художественно эстетическое развитие Музыка 9.00 - 9.20
	Старшая «Ванька -Кубанька» Шульгинова И.А. Есикова Н.П..	Подготовительная «Цветик -Семицветик» Комиссарова Д. А., Тедеева В.В.	2 Подготовительная «Ягодка» Салихова Р.И., Малюченко А.И.
понедельник			
	2.Физическое развитие Физкультура 9.50-10.15		
		3.Художественно эстетическое развитие Музыка 10.30-11.00	3.Физическое развитие Физкультура на прогулке 10.45- 11.15
вторник			
	2.Художественно эстетическое развитие Музыка 9.50-10.15		2.Физическое развитие Физкультура 10.15-10.45
		3.Физическое развитие Физкультура на прогулке 11.00-11.30	
среда			
	2.Физическое развитие Физкультура на прогулке 11.25-11.50		
		3.Художественно эстетическое развитие Музыка 10.20-10.50	3.Физическое развитие Физкультура 10.55-11.25
четверг			
	2.Физическое развитие Физкультура		

	9.55-10.20		
		2.Физическое развитие Физкультура 10.20-10.50	2.Художественно эстетическое развитие Музыка 10.55-11.20
пятница	2.Художественно эстетическое развитие Музыка 9.55-10.20	2. Физическое развитие Физкультура 10.20-10.50	
			3. Художественно эстетическое развитие Музыка 10.50-11.20

Расписание утренней гимнастики

в теплое время года

№ п\п	Группа	Время	Ответственный
1	вторая младшая	8 ⁰⁰ - 8 ⁰⁵ час	инструктор по ФИЗО
2	2 вторая младшая	8 ⁰⁰ - 8 ⁰⁵ час	инструктор по ФИЗО
3	средняя	8 ⁰⁶ - 8 ¹² час	инструктор по ФИЗО
4	старшая	8 ¹³ - 8 ²¹ час	инструктор по ФИЗО
5	2 старшая	8 ¹³ - 8 ²¹ час	инструктор по ФИЗО
6	подготовительная	8 ²² - 8 ³² час	инструктор по ФИЗО

в холодное время года

№ п\п	Группа	Время	Ответственный
1	подготовительная	8 ⁰⁰ - 8 ⁰⁸ час	инструктор по ФИЗО
2	старшая	8 ⁰⁸ - 8 ¹⁴ час	инструктор по ФИЗО
3	2 старшая	8 ⁰⁸ - 8 ¹⁴ час	инструктор по ФИЗО
4	средняя	8 ¹⁴ - 8 ¹⁹ час	инструктор по ФИЗО
5	вторая младшая	8 ²⁵ - 8 ³⁰ час	инструктор по ФИЗО
6	2 вторая младшая	8 ²⁵ - 8 ³⁰ час	инструктор по ФИЗО

Сетка занятий по физкультуре на 2022 – 2023 учебный год

	Вторая младшая	Вторая младшая 2	Средняя	Старшая	Старшая 2	Подготовительная
Понедельник			1.Физкультура 9.00 - 9.20	2.Физкультура 9.45-10.05		3.Физкультура на прогулке 10.45- 11.15
Вторник	1.Физкультура	2.Физкультура			3.Физкультура на	

	8.45- 9.00	9.25 - 9.40			прогулке 11.00-11.30	
Среда	1.Физкульт ура 8.45 - 9.00	3.Физкульт ура 9.50 - 10.05	2.Физкульт ура 9.30 - 9.50	5.Физкульт ура на прогулке 11.25-11.50		4.Физкульт ура 10.55-11.25
Четверг		1.Физкульт ура 9.05 - 9.20	2.Физкульт ура 9.30 - 9.50	3.Физкульт ура 9.55-10.20	4.Физкульт ура 10.20-10.50	5.Физкульт ура 10.55-11.20
Пятница	1.Физкульт ура 8.45 - 9.00				2.Физкульт ура 10.20-10.50	

Материально-техническое обеспечение

В здании имеется музыкально-спортивный зал на первом этаже, частично оборудованный в соответствии с СанПиН.

Спортивная площадка имеют беговые дорожки, площадку для прыжков в длину, турники, шведскую стенку, баскетбольные щиты, волейбольную площадку.

Центры двигательной активности в каждой группе

Информационный стенд «Физкультурная работа в ДОУ.

В каждой группе стенд «Здоровейка»

Наглядный материал:

Плакаты с видами детской деятельности

Картотека подвижных игр по всем возрастным группам

Картотека наглядного материала по теме «Олимпийских игр.Олимпиад.»

Картотека наглядного материала по теме «Зимние виды спорта.»

Картотека наглядного материала по теме «Летние виды спорта.»

Картотека наглядного материала по теме «Спортивный инвентарь.»

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Скамейки – 2 шт.
- Гимнастические стенки – 3 шт.
- Мешочки для метания 100 - 120 г – 20 шт.
- Флажки разноцветные – 60 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
- Мячи мягкие - 10 шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) –2 шт.
- Мяч футбольный – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 3 шт.
- Скакалка -20 шт.
- Кегли -20шт.
- Кольцеброс -2 шт.
- Кубики пластмассовые - 60шт
- Бубен - 2 шт
- Цветные ленточки -60 шт.
- Цветные платочки -60шт
- Цветные флажки -60шт
- Султанчики - 60шт.

- Погремушки – 30 шт.
- Сухой бассейн для зала с комплектом шаров – 1 шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см – 2 5 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -1 шт.
- Ключка с шайбой (комплект) -2 шт
- Дорожка «Следочки» (3 части) – 2 шт.
- Сетка волейбольная – 2 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 4 шт.
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 2 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 2 шт.
- Свисток судейский –1 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Рулетка – 1 шт.
- Лошадки- 4 шт.

Атрибуты для подвижных и спортивных игр

- маски;
- «лыжи»;
- ключки;
- шайбы;
- волейбольная сетка;
- баскетбольная корзина;
- тоннель

Нестандартное оборудование

- Ходули
- «Мяч над головой»;
- «Дорожки следов»;
- «Разноцветные бутылочки»;
- Балансиры
- «Кубы»,
- «Плоские круги из картона»;
- «Цветной шнур»;
- «Мяч в мешке»;
- «Мягкие палочки»;
- «Волшебные колпачки»;
- «Бусы»;
- «Мягкие мишени».

Методическое обеспечение

- Паспорт кабинета;
- Методическая литература;
- Перспективные планы работы по разделам «Программы»;
- Методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений;
- Материал для работы с родителями;
- Материал для консультативной работы с воспитателями;
- Документация кружковой работы;
- Комплексы корригирующих упражнений;
- Картотеки: подвижных игр, упражнений на расслабление, психокоррекционных игр и упражнений, схем оборудования и упражнений, игр малой подвижности, утренней гимнастики, дыхательных упражнений.

Документация

- Списки детей всех групп, часто болеющих детей;
- Перспективные планы работы по всем возрастным группам;
- Конспекты праздников и развлечений;
- Тетради взаимодействия с воспитателями;
- Тетрадь по самообразованию;
- Акты и инструкции по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Аудиозаписи