

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 472 г. ЧЕЛЯБИНСКА»
ул. Чичерина, д. 5А, г. Челябинск, 454100, тел/факс: (8-351) 796-98-10, e-mail: doy472kurch@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета № 1
протокол №1 от 03.09.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 133- ОД от 03.09.2021 г.
заведующим МБДОУ
«ДС № 472 г. Челябинска»
О.С. Кедровских

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
(С 2 ДО 7 ЛЕТ)

Разработано
Инструктор по физической культуре:
Девяткова Н.Н.



Подписано
цифровой
подписью:
Кедровских
Оксана Сергеевна
Дата: 2021.12.01
10:07:39 +05'00'

Челябинск, 2021 г

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.1.	Цель и задачи реализации Рабочей программы.....	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы....	4
1.1.3.	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.....	7
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы.....	12
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	13
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	21
2.1.	Образовательная область «Физическое развитие»	21
2.2.	Содержание работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»	24
2.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	28
2.4.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	44
2.5.	Коррекционная работа.....	45
2.6.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с детьми.....	47
2.7.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	48
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	51
3.1.	Организация предметно – пространственной развивающей среды.....	51
3.2.	Планирование образовательной деятельности.....	56
3.3.	Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре.....	69
	ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	70

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре является нормативно - управленческим документом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 472 г. Челябинска» (далее – МБДОУ), характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа (далее – Программа) построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

Нормативно-правовую основу для разработки Рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

Основная общеобразовательная программа - образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «ДС № 472 г. Челябинска»;

Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. №1155);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (от 30 августа 2013 г. № 1014);

Постановление Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года N 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20
Устав МБДОУ «ДС № 472 г. Челябинска».

1.1.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Согласно ФГОС ДО от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает:

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

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение

подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере,

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

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС ДО Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. МБДОУ выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.* Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация ребенка* предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых* (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является

неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых*, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации Программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. *Сотрудничество Организации с семьей*. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом Программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. *Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами*, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости.

8. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. *Возрастная адекватность образования*. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской

деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте.

Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии с ФГОС ДО Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* ФГОС ДО и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за МБДОУ право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

1.1.3. ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Характеристика физического развития детей 3 – 7 лет

Главная задача физического развития в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умения и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни.

Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формирование которых обуславливается возрастным и индивидуальным развитием.

В дошкольном возрасте непрерывно развивается организм ребенка. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система. Укрепляется опорно-двигательный аппарат. Формирование костной и мышечной систем создают все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

При обучении основным движениям необходимо учитывать особенности каждого возрастного периода, а также предыдущий опыт ребенка.

Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет

Быстрота роста на четвёртом году жизни несколько замедляется. Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста, делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) в четыре год у мальчиков составляет всего 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

Дети четвертого года жизни ходят достаточно уверенно. У некоторых наблюдается хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка. Однако у большинства детей походка по-прежнему остается тяжелой. Они шаркают ногами, слабо размахивают руками или прижимают их к туловищу. Ребенку 3-4 лет свойственны неравномерный темп ходьбы, неодинаковая длина шагов. В беге координация движений еще не совершенна. Малыши бегают на всей стопе, работа рук выражена нечетко.

Детям 3-4 лет доступны различные прыжки. Они умеют: подпрыгнуть на месте, и продвигаясь вперед на небольшое расстояние, спрыгнуть с небольшой высоты, прыгнуть в длину с места.

У детей данного возраста имеются предпосылки для овладения умением бросать, прокатывать, метать мяч и другие мелкие предметы, но двигательные навыки еще не совершенны. Сила и ловкость так же еще развиты слабо.

Характеристика возрастных возможностей детей 4-5 лет

На пятом году жизни ребенка интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действия.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается преднамеренное запоминание и припоминание. Движения становятся более уверенными и координированными. Ребенок владеет в общих чертах всеми видами основных движений, представляет себе их смысл, назначение. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к определению соответствия движения образцу.

Вместе с тем детям данного возраста свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега. Однако у многих из них еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованность движений ног и рук.

Оформляется структура бега. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание несильное, полет короткий, движения рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, тазового пояса, недостаточным умением концентрировать усилия в нужный момент.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развитие координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Однако, у многих из них ловля предмета еще затруднительна.

У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, действовать совместно, быстро, ловко, ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи.

Характеристика возрастных возможностей детей 5 – 6 лет

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На шестом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

В результате регулярных занятий физической культурой, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом и т.д.). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Для детей старших групп характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности, что оказывает большое влияние на развитие таких личностных качеств как настойчивость, организованность, дисциплинированность.

Характеристика возрастных возможностей детей 6 - 7 лет

У детей 6-7 лет сохраняется высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям.

Движения детей старшего дошкольного возраста становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, узнают о способах его перемещения в пространственной среде окружающего мира.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д.

Дети старшего дошкольного возраста обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения приобретают слаженность, уверенность, стремительность и легкость.

Совершенствуются приобретенные ранее двигательные качества и способности. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У детей старшего дошкольного возраста все показатели ловкости в значительной мере улучшаются. Дети быстро и без особых трудностей овладевают новыми, все более сложными по координации движениями, умеют действовать рационально, проявляя находчивость, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям деятельности, добиваются четкости в решении двигательных задач, точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, лучше ориентируются в окружающей обстановке, сохраняют устойчивое положение тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности.

Организм в этом возрасте лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к 7 годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц более слаженные. Высокая подвижность суставов обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

У детей подготовительной к школе группы отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих время двигательной реакции, быстроту и скорость однократных движений, частоту повторяющихся. Они хорошо подготовлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр.

Силовые возможности детей старшего дошкольного возраста еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к достаточно продолжительной двигательной деятельности разной интенсивности.

К 7 годам у большинства мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам и длительное время играют, взаимодействуют для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

1) целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

2) целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам

и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1.3. РАЗВИВАЮЩЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой МБДОУ по Программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее совершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой МБДОУ, заданным требованиям ФГОС ДО и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных МБДОУ условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых МБДОУ, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление МБДОУ и т. д.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности МБДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- карты развития ребенка;
- различные шкалы индивидуального развития.

Оценка индивидуального развития детей

Согласно пункта 3.2.3. Стандарта «...при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- физического развития.

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Основная задача диагностики – изучить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального потенциала детской личности.

Промежуточные результаты диагностики раскрывают динамику формирования возрастных характеристик воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Методологическая основа педагогической диагностики МБДОУ обеспечивается при помощи автоматизированной информационной системы «Мониторинг освоения ребенком основной образовательной программы в дошкольном образовательном учреждении» (Авторы-разработчики: научный руководитель проекта – к.п.н., Едакова И.Б. программист – разработчик Соколов Е.Г., разработчики структуры и содержания – Шилкова И.А., Лесина Ю.Г.). Результаты мониторинга вносятся воспитателями всех возрастных групп МБДОУ в программу АИС «Мониторинг развития ребенка».

Периодичность мониторинга в МБДОУ – два раза в год (вводный мониторинг во всех возрастных группах – в начале года с 01 по 15 сентября (в первой младшей группе – с 15 по 30 октября) и в конце учебного года с 15 по 30 апреля, итоговый мониторинг в подготовительной к школе группе - в конце учебного года с 1 – 30 апреля). Используемые методы (наблюдение, ситуативный разговор, беседа, анализ продуктов детской

деятельности) не приводят к переутомлению воспитанников и не нарушают ход образовательного процесса.

Применение данных методов позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Промежуточные планируемые результаты **Образовательная область «Физическое развитие»**

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования;
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском,

бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

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

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

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

- может 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;
- может 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;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес и участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Образовательный процесс в МБДОУ осуществляется в соответствии с утвержденным Положением о режиме занятий, календарным учебным графиком (Приложение 1), учебным планом (Приложение 2), расписанием занятий, рабочими программами педагогов.

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;
- 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.).

Задачи педагогической работы по возрастам:

Младшая группа:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка.
- Поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения.
- Профилактика негативных эмоций и нервных срывов.
- Совершенствование всех функций организма.

Образовательные задачи.

- Полноценное физическое развитие.
- Развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве.
- Формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Воспитательные задачи

- Воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы).
- Формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях.
- Воспитание положительных нравственно-волевых качеств, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности.

Средняя группа:

Оздоровительные задачи

- Сохранять и укреплять здоровье детей.

- Развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность.

- Формировать умение сохранять правильную осанку.

- Удовлетворять потребность детей в движении.

Образовательные задачи

- Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми.

- Знакомить детей с различными способами выполнения основных видов движений.

- Развивать пространственные ориентировки в статическом положении и в движении.

- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

- Создавать условия для проявления ребенком ловкости, скорости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

- Развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий.

Воспитательные задачи

- Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.

- Развивать умение быть организованным, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

- Воспитывать самостоятельность и учить проявлять активность в разных играх и упражнениях.

- Воспитывать инициативу, творчество.

Старшая группа:

Оздоровительные задачи

- Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц.

- Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

- Побуждать детей к самостоятельному использованию хорошо знакомых видов и способов закаливания дома и в детском саду.

- Совершенствовать системы и функции организма.

- Учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной деятельностью и отдыхом.

Образовательные задачи

- Формировать представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.

- Увеличивать запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта.

- Овладевать элементами техники основных видов движений, формировать представления о разнообразных способах их выполнения.

- Расширять знания о многообразии физических и спортивных упражнений.

- Формировать интерес к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить со спортивными событиями в стране.

- Целенаправленно развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость.

- Учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности.

Воспитательные задачи

- Воспитывать у детей интерес к разным видам двигательной деятельности (учебной, игровой, трудовой и т.д.)
- Повышать уровень произвольности действий детей.
- Развивать у детей настойчивость и выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению движений.
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в процессе совместной двигательной деятельности, положительные качества характера: настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие.

Подготовительная к школе группа:

Оздоровительные задачи:

- Повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов.
- Развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника.
- Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук.
- Удовлетворять потребность в движении.
- Повышать уровень умственной и физической работоспособности.

Образовательные задачи:

- Совершенствовать технику выполнения движений.
- Расширять у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера.
- Побуждать детей к созданию упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать умение изменять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения, добиваясь выразительности движений.
- Использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях (в лесу, в парке и за пределами дома и т.д.)
- Целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость)
- Формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.
- Развивать целенаправленно физические качества: координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость.
- Поддерживать стремление к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- Формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.
- Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.
- Развивать умение самостоятельно организовывать игры и упражнения.
- Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

- Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» отражено в двигательном режиме МБДОУ «ДС № 472 г. Челябинска». Оптимизация режима двигательной активности детей дошкольного возраста в детском саду может быть достигнута за счет проведения непрерывной образовательной деятельности (далее – НОД) по физической культуре – основной формы развития оптимальной двигательной деятельности детей.

Максимальная эффективность работы обеспечивается за счет двигательной деятельности, организуемой с учетом следующих принципов:

- систематичности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- активности и сознательности;
- постепенного повышения требовательности к усвоению программного материала.

Содержание непосредственно образовательной деятельности построено по определенному плану, что позволяет регулировать физическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, способствуя развитию выносливости детского организма.

Виды непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию:

Наибольший педагогический и оздоровительный эффект обеспечивает проведение НОД различных видов.

В младшей и средней группах вся двигательная деятельность проходит в игровой форме, согласно годовому планированию работы в ДОУ.

В программу старшей и подготовительной к школе групп включены такие виды НОД, как:

- **классическая непрерывная образовательная деятельность** традиционного типа может носить обучающий, смешанный и вариативный характер. Деятельность направлена на ознакомление с новым программным материалом (обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения разных видов движений и т.д.). НОД смешанного характера направлена на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее, строится главным образом на повторении пройденного материала. НОД вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий (в подвижных играх, на полосе препятствий, в играх-эстафетах);
- **игровая непрерывная образовательная деятельность** построена на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов;
- **сюжетно-игровая непрерывная образовательная деятельность** строится

на целостной сюжетно-игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающей ребенка мир. Она состоит из разных видов основных движений и игровых упражнений общеразвивающего, имитационного характера («путешествия», «цирк», «спортсмены», «зоопарк», «рыбаки» и т.д.). Такая деятельность может включать разные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим, а также по формированию элементарных математических представлений;

– **тематическая непрерывная образовательная деятельность** - проводится по специальной методике и посвящено какому-либо одному виду физических упражнений: лыжи, элементы игры в баскетбол, бадминтон и т.д. Во время тематической двигательной деятельности этого типа важно добиваться хорошего качества выполнения заданий;

– **двигательная деятельность по интересам**, во время которой детям предоставляется возможность самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями. Это способствует развитию двигательных способностей и творчества детей. Например, весь физкультурный зал может быть разбит на несколько игровых зон. В каждой зоне располагаются свои физкультурные пособия. Педагог предлагает детям выбрать любую игровую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. При этом он оказывает им помощь: напоминает, как пользоваться пособием, предлагает различные варианты выполнения заданий и т.д. Через 5-6 минут звучит музыкальный сигнал, и дети переходят в другую зону, самостоятельно выбирая любую из них.

Принцип построения непрерывной образовательной деятельности:

НОД деятельность строится таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, выделяют вводную, основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, игры на внимание и т.д. В этой части обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений.

В основной части двигательной деятельности формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазание и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты.

После основной части следует заключительная. Её назначение – снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия.

Принципы физического развития:

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;

- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Перечень программ, технологий и пособий, используемых в образовательной деятельности

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.,: АРКТИ, 2005. – 24 с.
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.
4. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с., ил.
5. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада.– М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
6. Власенко Н. Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 112 с.
7. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003, - 80 с.
8. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 264 с.
9. Голощекина М. Н. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1972.
10. Дмитренко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. – К.: Рад. школа, 1983. – 112 с.
11. Картушина М. Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.
12. Кириллова Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008. – 432 с.

13. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.- М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. - 296 с.: илл.
14. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
15. Погадаев Г. И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 96 с.
16. Подолькая Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. Вторая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2012. – 127 с.
17. Рыбкина О.Н., Морозова Л. Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2014. – 104 с.
18. Сековец Л. С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа. Комплексы упражнений. Методические рекомендации. – М.: Школьная пресса, 2008. – 208 с.
19. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
20. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.
21. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2007. – 352 с. ил.
22. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
23. Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 191 с.
24. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для уч.-щ. – М.: Просвещение. 1984. – 208с., ил.
25. Шарманова С. Б. «Веселый Петрушка». Физкультурные досуги в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста: Учебно – методическое пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 164 с.
26. Шарманова С. Б. «Весна – Красна». Сценарии мероприятий активного отдыха для детей дошкольного возраста: учебно – методическое пособие. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2007. – 96 с.
27. Шарманова С. Б. «По дорогам бродит осень». Сценарии мероприятий активного отдыха для детей дошкольного возраста: Учебно – методическое пособие. – Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 120 с.

2.3. ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ «ДС №472 г. Челябинска» осуществляется через следующие формы:

– **непрерывная образовательная двигательная деятельность** (НОД по физической культуре, тематические Дни и Недели здоровья, физкультурно-

оздоровительные досуги, развлечения и праздники, соревнования различного уровня);

- **образовательная деятельность в режимные моменты** (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, корригирующая гимнастика, физкультурные минутки и двигательные разминки, подвижные и спортивные игры, игры-эстафеты на свежем воздухе);

- **самостоятельная двигательная деятельность детей** (игры в физкультурном уголке, самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения на свежем воздухе и в спортивном зале);

- **взаимодействие с семьями детей по реализации программы** (совместные праздники, спортивные мероприятия, и т.д.)

Методы и приемы работы с детьми

Наглядный:

- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)
- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесный:

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- Вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

Практический:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме

Организация двигательного режима

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические особенности детей, специфику группы. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Температура воздуха в спортивном зале не ниже 19 градусов. Занятия на открытом воздухе организуются при температуре воздуха до -15 градусов со скоростью ветра до 7-ми метров в секунду.

Проектирование образовательного процесса

Модель организации двигательной деятельности детей 3 – 7 лет на день

Таблица 1

	1-ая половина дня	2-ая половина дня
<i>Физическое развитие и оздоровление</i>	- приём детей на воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (подвижные игры, корригирующие игры и упражнения, игровые сюжеты) - гигиенические процедуры; - закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; обширное умывание, воздушные ванны); - физкультминутки вовремя НОД; - двигательные разминки и динамические паузы между НОД; - занятия по физической культуре - прогулка в двигательной активности, индивидуальная работа по развитию движений.	- гимнастика после сна, хождение по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами; - физкультурные досуги, игры и развлечения; - самостоятельная двигательная деятельность; - прогулка (индивидуальная работа по развитию движений).

Условия реализации Программы

Общие принципа организации образовательного процесса:

- Организация многоуровневой функциональной среды для свободной самостоятельной двигательной деятельности детей;
- гибкий охват детей соответствующими их интересам и возможностям формами и содержанием двигательной деятельности;
- дифференцированный временной режим для разных видов совместной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ) предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

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

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой

педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Учебно-воспитательные технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Психолого-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;

- обеспечение социально-эмоционального благополучия детей дошкольного возраста, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;

- создание в МБДОУ целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Организационно-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

- организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ;

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиН;

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

**Виды здоровьесберегающих педагогических технологий, используемых в МБДОУ
«ДС № 472 г. Челябинска»**

Таблица 2

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии с основной образовательной программой, по которой работает МБДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	2 раза в неделю в спортивном зале. ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. младший возраст - 15-20 мин., средний возраст – 20 -25 мин., старший возраст - 25-30 мин.
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МБДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате, малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий МБДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей

Виды детской деятельности, используемые с детьми при освоении образовательной области «Физическое развитие»:

- двигательная деятельность (овладение основными движениями);
- игровая деятельность (овладение подвижными и спортивными играми с правилами);
- познавательная деятельность (формирование первоначальных представлений о некоторых видах спорта, о строении организма, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни);
- коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками в процессе двигательной деятельности, становление самостоятельности, выносливости, целенаправленности и организованности);
- восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения (проведение физкультурных занятий под музыкальное сопровождение, комплексы музыкально-ритмических гимнастик и т.д.);
- трудовая деятельность (помощь педагогу в подготовке и уборке спортивного инвентаря, уход за физкультурным оборудованием в спортивном зале и в групповых физкультурных уголках)

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)

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.)

**Календарно-тематическое планирование
в МБДОУ «ДС № 472 г. Челябинска» на 2021-2022 учебный год**

Таблица 3

Месяц	Неделя	Лексические темы общеобразовательных групп (тематические дни)				Лексические темы групп комбинированной направленности (тематические дни)	
		І младш ие группы	ІІ младш ие группы	Группы среднего дошкольно го возраста	Группы старшего дошкольно го возраста	старшая группа	Подготови- тельная к школе группа
СЕНТЯБРЬ	03.09-07.09	Адапта- ция	Диагно- стика «До свидани- я, лето!»	Диагностик а «Здравству- й, детский сад!»	Диагностика «День знаний»	Диагностик а «Детский сад»	Диагностика «День знаний»
	10.09-14.09	Адапта- ция	Диагно- стика «Мой дом»	Диагностик а «Мой город»	Диагностика «Мой дом – Южный Урал»	Диагностик а «Мой родной город»	Диагностика «Мой дом – Южный Урал»
	Праздники: 13 сентября - День рождения города						
	17.09-21.09	Адапта- ция	«Огоро- д»	«Осенние - хлопоты»	«Урожай»	«Пойдём с тобою в огород»	
	Праздники: 22 сентября - День осеннего равноденствия						
	24.09-28.09	Адапт- ация	«Продукты питания»		«Хлеб – всему голова!»		«Фрукты - радость для ребят!»
	Праздники: 27 сентября – «День дошкольного работника»; 1 октября - Международный день музыки; День пожилого человека						

ОКТАБРЬ	01.10-05.10	Адаптация	«Краски осени»	«Осень»	«Осенняя фантазия»	«Краски осени»	
	08.10-12.10	Адаптация	«Осенняя одежда»	«Осенняя обувь, головные уборы»		«Осенняя одежда», «Обувь», «Головные уборы»	
	15.10-19.10	Адаптация	«Домашние хлопоты»	«Дом» «Наш быт»	«Наш быт»	«Семья. Профессии родителей»	«Какие они, деревья?»
	22.10-26.10	Адаптация	«Мама, папа, я - дружная семья»	«Я и моя семья»	«Семья. Профессии родителей»	«Продукты питания»	«Хлеб – всему голова!»
НОЯБРЬ	29.10-02.11	«Миром правит доброта»				«Посуда»	
		Праздники: 4 ноября - «День народного единства»					
	06.11-09.11	«Птичий двор» Диагностика	«Птичий двор»		«Птичий двор»		
	12.11-16.11	«На подворье нашем» Диагностика	«На подворье нашем»		«На подворье нашем»		
		Праздники: 16 ноября - Международный день толерантности; 20 ноября - «Всемирный день ребёнка»					
	19.11-23.11	«Дикие животные»				«Какие звери в лесу?»	
		Праздники: 21 ноября - «Всемирный день приветствий»; 25 ноября – «День Матери»					
	26.11-30.11	«Кто как готовится к зиме»				«Кто как готовится к зиме»	
Праздники: 30 ноября - Международный день домашних животных							
ДЕКАБРЬ	03.12-07.12	«Здравствуй, зимушка-зима!»				«Здравствуй, зимушка-зима!»	
		Праздники: 10 декабря - Международный день прав человека					
	10.12-14.12	«Зимующие птицы»				«Зимующие птицы»	
		Праздники: 12 декабря - День конституции Российской Федерации					
	17.12-21.12	«Народная игрушка»			«Народная культура и традиции»	«Город мастеров (игрушки)»	
	24.12-29.12	«Новогодний калейдоскоп»				«Новогодний калейдоскоп»	
		Праздники: 27 декабря - День спасателя Российской Федерации; 31 декабря - Новый год					
Рождественские каникулы с 01.01.2019 г. по 09.01.2019 г.							
ЯНВАР	09.01-11.01	«Зимние забавы»	«Зимние забавы. Зимние виды	«Рождественские колядки» «Зимние виды спорта»	«Зимние забавы»	«Зимние забавы. Зимние виды спорта»	

			спорта»			
		Праздники: 7 января – Рождество Христово»; 11 января - Всемирный день «Спасибо»				
	14.01-18.01	«Мебель»	«Маленькие исследователи»		«Мебель»	
	21.01-25.01	«Дикие и домашние животные»	«Животные холодных стран»	«Мечты об Арктике»	«Животные холодных стран»	«Мечты об Арктике»
		Праздники: 27 января - Всемирный день объятий				
ФЕВРАЛЬ	28.01-01.02	«Животные жарких стран»			«В жаркой Африке»	
	04.02-08.02	«Я и мое тело»		«Я - человек»	«Я и мое тело»	
	11.02-15.02	«Транспорт»		«Азбука безопасности»	«Библиотека»	
		12.02.-18.02 –Масленица				
	18.02-22.02	«Моя Родина. Наши защитники»			«Моя Родина. Наши защитники»	
		Праздники: 23 февраля - День защитника Отечества				
МАРТ	25.02-01.03	«Мир книг»	«Мир книг. Мир поэзии»	Библиотека	«Проводы зимы»	
		Поэтическая неделя (конкурс чтецов)				
	04.03-07.03	«Сегодня мамин праздник – сегодня мамин день!»			«Сегодня мамин праздник – сегодня мамин день!»	
		Праздники: 3 марта – Всемирный день писателя; 8 марта – Всемирный женский день				
	11.03-15.03	«Ранняя весна»			«Ранняя весна»	
	18.03-22.03	«В мире математики»			«Профессии»	
		Праздники: 21 марта - Всемирный день Земли. Всероссийская акция «Поможем нашей планете»				
	25.03-29.03	«Волшебница вода»	«Подводный мир морей и океанов»		«Транспорт»	
	Праздники: 26 марта - Международный день открытки; 27 марта - Международный день театра					
АПРЕЛЬ	01.04-05.04	«Встречаем птиц»	«Встречаем птиц» Диагностика	«Встречаем птиц»	«Встречаем птиц» Диагностика	
		Праздники: 1 апреля-День смеха; Международный день птиц. Всероссийская акция «Каждой птичке по домику»; 2 апреля-Международный день книги. 7 апреля-Всемирный День здоровья				

	08.04-12.04	«Этот загадочный космос»	«Этот загадочный космос» Диагностика	«Этот загадочный космос»	«Этот загадочный космос» Диагностика
	Праздники: 12 апреля - День авиации и космонавтики				
	15.04-19.04	«В гостях у сказки» (театральная неделя «Малая серебряная маска»)	«В гостях у сказки» Диагностика	«В гостях у сказки» (театральная неделя)	«В гостях у сказки» Диагностика
	Шашечный турнир				
	22.04-26.04	«Быть здоровыми хотим» Диагностика	«Здоровей-ка» Диагностика	«Рыбы» Диагностик а	«Рыбы» Диагностика
	Праздники: 30 апреля - День пожарной охраны				
	29.04-30.04	«Труд людей в природе» Диагностика		«Труд людей в природе» Диагностика	
МАЙ		1 мая - праздник Весны и Труда			
	06.05-08.05	«День победы»		«День победы»	
		9 мая День Победы			
	13.05-17.05	«Мир живой природы»	«Весна. Насекомые»	«Весна. Насекомые»	«Весна. Насекомые»
	Праздники: 18 мая - Международный день музея. (Экскурсия в краеведческий музей города Челябинска (подг. к школе группы))				
	20.05-24.05	«Вот мы какие, стали большие»	«До свидания детский сад. Здравствуй, школа!»	«Вот мы какие, стали большие»	«Школьные принадлежности»
	27.05-31.05	«Здравствуй, лето!»	«Лето» (Цветы)	«Здравствуй, лето!»	«Лето» (Цветы)
	1 июня - Международный день защиты детей				

Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в МБДОУ

Цель работы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей (законных представителей), педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения здоровья наших детей.

Задачи оздоровительной системы:

1. Создать условия для укрепления здоровья детей и педагогов.
2. Разработать план по профилактике и оздоровлению детей.
3. Разработать модель взаимодействия МБДОУ и семьи с целью оказания помощи родителям в воспитании детей и подготовке ребенка к школе.

Основные принципы:

1.1. Принцип научности: подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья научно-обоснованными и практически апробируемыми методиками

1.2. Принцип активности и сознательности: участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов по оздоровлению детей и себя.

1.3. Принцип комплексности и интегративности: решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.

1.4. Принцип адресности и преемственности: поддержание связи между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

1.5. Принцип результативности и гарантированности: реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантии положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления работы:

Профилактические:

- обеспечение благоприятного течения адаптации, выполнение санитарно-гигиенического режима;
- выполнение плана оздоровительной работы;
- предупреждение острых заболеваний, методами неспецифической профилактики;
- проведение санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационные:

- организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- изучение передового педагогического, социального опыта по оздоровлению детей (отбор и внедрение эффективных технологий и методик);
- системное повышение квалифицированных педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни.

Таблица 4

№ п/п	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
Обследование				
1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	Во всех возрастных группах	Раз в год	Инструктор по г\в, воспитатели, инструктор по физ.культуре
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	Раз в год	Врач - педиатр, Инструктор по г\в , МБУЗ ДГКП № 3
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	воспитатели, инструктор по физ. культуре
2.	Физкультурное занятие: – в зале	Все группы	2 раза в	инструктор по физ. культуре,

	– на улице в летний период		неделю	воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	воспитатели
5.	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	воспитатели, инструктор по физкультуре.
6.	Активный отдых: -спортивный досуг -физкультурный досуг	Младшая, старшая, подготовительная	1 раз в м-ц	воспитатели, инструктор по физкультуре.
7.	Физкультурные праздники (зимний, летний)	Все группы	3 раза в год	муз. руководитель, воспитатели, инструктор по физкультуре.
8.	День здоровья	Все группы	2 раза в год	инструктор по г\в, воспитатели, педагог - психолог
9.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год	инструктор по г\в, педагоги ДОУ
Лечебно-профилактические мероприятия				
1.Подготовительный период				
1.1	Витаминотерапия – поливитамины	Все группы	По плану инструктора по г\в	врач - педиатр, инструктор по г\в.
2.Период повышенной заболеваемости				
2.1.	Фитолечение – травяные чаи	Все группы	По плану инструктора по г\в	врач - педиатр, инструктор по г\в.
2.2.	Натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки			
2.3.	Санэпидежрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания.			
3.Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа				
3.1.	Адаптогены – шиповник	Все группы	Весь период	врач - педиатр, инструктор по г\в.
4.Период гриппа				

4.1.	Санэпидежрежим – жесткий режим проветривания, санобработка и кварцевание помещения и оборудования.	Все группы	до особого распоряжения Роспотребнадзора.	врач - педиатр, инструктор по г\в.
4.2.	Фитолечение – травяные чаи			
4.3.	Натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки, дыхательная гимнастика			
5. Период реабилитации и подготовки к новому повышению заболеваемости				
5.1.	Санэпидежрежим – жесткий режим проветривания, санобработка и кварцевание помещения и оборудования.	Все группы	до особого распоряжения Роспотребнадзора.	врач - педиатр, инструктор по г\в.
5.2.	Витаминотерапия – поливитамины			
5.3	Натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика			
6.Период повышения заболеваемости				
6.1.	Санэпидежрежим – жесткий режим проветривания, санобработка и кварцевание помещения и оборудования.	Все группы	1 декада сентября - до особого распоряжения Роспотребнадзора.	врач - педиатр, инструктор по г\в.
6.2.	Фитолечение – травяные чаи			
6.3.	Натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки, дыхательная гимнастика			
7.Период летней оздоровительной работы				

7.1.	Использование естественных сил природы	Все группы	июнь – август	врач - педиатр, инструктор по г\в. воспитатели групп
8.Нетрадиционные методы оздоровления				
8.1	Музыкотерапия	Все группы	2 раза в день	воспитатели групп
9.Закаливание				
9.1.	Ходьба босиком	Все группы	После дневного сна	воспитатели, инструктор по г\в
			Физкультурные занятия	
9.2	Мытье рук, лица		Несколько раз в день	
9.3.	Бассейн	Со 2 младшей группы	1 раз в неделю	инструктор по плаванию, инструктор по г\в воспитатели.
9.4	Сауна	Со 2 младшей группы	1 раз в неделю	инструктор по плаванию, инструктор по г\в, воспитатели.

Задачи педагогической работы с детьми по привитию навыков здорового образа жизни

Младшая группа:

- формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения;
- знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения);
- познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Средняя группа:

- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- осуществлять необходимые мероприятия, содействующие укреплению иммунной системы организма ребенка и предупреждению острых респираторно-вирусных инфекций;
- создавать условия, способствующие устойчивой работоспособности и сопротивляемости организма утомлению;
- формировать предпосылки здорового образа жизни.

Старшая группа:

- развивать умение регулировать свое поведение в соответствии с принятыми

нормами и правилами;

- формировать и закреплять полезные навыки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.д.);

- содействовать самостоятельному и осознанному выполнению правил личной гигиены.

Подготовительная к школе группа:

- учить проявлять доброжелательность, эмоциональную отзывчивость в общении со взрослыми и сверстниками;

- формировать адаптивное поведение в коллективе;

- совершенствовать гигиенические навыки и знания;

- содействовать расширению знаний и представлений о здоровом образе жизни.

Принципы оздоровительной работы

Оздоровительная работа в МБДОУ строится с учетом двух принципов:

Профилактическая безопасность, которая включает в себя:

- комфортную организацию режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса:

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условий для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

2.4. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

Образовательный процесс строится на принципах интеграции в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

Область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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 движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных

движений, 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.

Область «Социально-коммуникативное развитие» _заключается в создании на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Формирование позитивных установок к различным видам труда (помощь педагогу в подготовке спортивного оборудования к занятию и уборке инвентаря); формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

Область «Познавательное развитие». Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни.

Область «Речевое развитие» включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря, развитие связной диалогической и монологической речи через проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности. Проведение игр и игровых упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.

Область «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога («Человек, занимающийся спортом, выглядит красиво, стройно, грациозно, на него приятно смотреть»), оформление помещения, использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр. Использование на занятиях ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.5. КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

В МБДОУ функционируют группы комбинированной направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее - НОДА).

Основные задачи и направления общеукрепляющего воздействия и коррекции средствами физической культуры для детей с НОДА:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка.
2. Укрепление связочно - мышечного аппарата торса, рук и ног.
3. Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы.
4. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение

координации движения, умению расслаблять мышцы.

5. Увеличение силовой выносливости мышц.

6. Уменьшение дуги сколиоза (устранение и компенсация деформации осанки.)

7. Коррекция и компенсация нарушения физического развития и психомоторики.

8. Повышение эмоционального тонуса.

9. Улучшение вестибулярного аппарата.

10. Замедление процесса развития заболевания.

11. Устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме. Вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. Блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. Оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

Комплексы утренней гимнастики проводятся с учетом коррекции. В нее включается традиционный комплекс с упражнениями имитационного характера; с предметами и без них; игровые упражнения на развитие внимания, точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация. Хорошее средство формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений комплексы гимнастических упражнений с предметами (мяч, обруч, гимнастическая палка, мешочек с песком).

После дневного сна с детьми следует проводить коррекционно-оздоровительную гимнастику, самомассаж, упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета. Основная цель гимнастики - поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки. Начинается гимнастика после дневного сна с самомассажа, упражнений в постели, затем следует упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, даются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и формирование нормального свода стопы, комплексы, направленные на развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации, оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам, занятие заканчивается игрой.

В основе профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия лежит общая тренировка организма ребенка. Для этого специально разработаны коррекционные игры-упражнения, реализующие следующие задачи: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника и нижних конечностей, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Комплекс для укрепления мышц ног:

1. Лечь на спину. Поочередно поднимать ноги. Поочередно сгибать ноги. Одновременно сгибать ноги. Поочередно выполнять движения ногами, как при езде на велосипеде.

2. Упор присев. Толчком двумя ногами, перенести тяжесть тела на руки, выполнить упор лежа, а затем обратным движением - упор присев.

3. Лечь на бок. Одну руку, прямую или согнутую, положить под голову, другую на пояс. Поднимать ноги в сторону 6-8 раз. Выполнить то же самое на другом боку.

Комплексы корригирующей гимнастики для детей 5 -7 лет

Комплекс № 1

При исходном положении - ноги врозь, носки повернуты внутрь - выполнять попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

- Несколько минут походить на носках.
- Столько же походить на пятках.
- Немного походить с поджатыми пальцами ног.
- Походить с поднятыми пальцами ног.
- Несколько раз в день по 10-15 минут ходить на наружном крае стопы, как «мишка косолапый».
- Попробовать несколько раз пальцами ног поднять с пола любой мелкий предмет: карандаш, платок и т.д.
- Лечь на пол и двигать стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибать и разгибать пальцы.

Комплекс № 2

- Перекатываться с пяток на носки и обратно.
- Полуприседать и приседать на носках, разведя руки в стороны, вверх и вперед.
- Держа стопы параллельно, перейти в положение стоя на наружных сводах стопы; поочередно поднимать пятки, не отрывая пальцев от пола, имитируя ходьбу на месте.
- Стоя на гимнастической палке и держа стопы параллельно, полуприседать и приседать в сочетании с движением рук.
- Стоя лицом к гимнастической стенке, схватиться руками за ее рейку на уровне груди, полуприседать и приседать.
- Стоя на набивном мяче, приседать в сочетании с движением рук.

2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум

диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для *личностно-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

2.7. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Главная цель взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников - сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей, привитие им основ здорового образа жизни.

Основные принципы в работе с семьями воспитанников:

- открытость детского сада для семьи;
- сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей;
- создание единой развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

Функции работы с семьей:

- ознакомление родителей с целями, задачами и содержанием деятельности по физическому развитию дошкольников 2-7 лет;
- психолого-педагогическое просвещение по теме двигательной активности;
- вовлечение родителей в совместную с детьми двигательную деятельность;
- помощь семьям, испытывающим какие-либо трудности в данном направлении.

Работа инструктора с родителями строится в несколько этапов:

Ознакомительный этап:

- сбор информации (беседы с педагогами групп, первое общение, выступление на родительских собраниях в начале года)

Общепрофилактический этап:

- наглядная агитация (стенды, консультации, буклеты, памятки);
- просмотр открытых занятий по физической культуре, мероприятий; встречи со специалистами.

Индивидуальная работа:

- знакомство с опытом семейного воспитания в области физической культуры и спорта; фотовыставки;
- получение консультативной индивидуальной помощи.

Интегративный этап:

- совместные мероприятия (спортивные досуги, праздники, «Недели здоровья», «Дни здоровья», совместные турпоходы и т.д.);
- совместное обсуждение проблем, дискуссионный клуб, участие в совместных делах.

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ обеспечивает реализацию основной образовательной программы.

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями МБДОУ, прилегающими и другими территориями, предназначенными для реализации ООП), материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами и средствами

обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО РППС МБДОУ обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастным и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- создание равных условий, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Среда является не только развивающей, но и развивающейся.

Предметно-пространственная МБДОУ обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности, в том числе с учетом специфики информационной социализации детей и правил безопасного пользования Интернетом: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

При проектировании пространства МБДОУ для реализации ООП, наполнении их мебелью, средствами обучения, материалами и другими компонентами руководствовались следующими принципами формирования среды.

Развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

- 1) *содержательно-насыщенной* – включать средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; 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;

2) *трансформируемой* – обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;

3) *полифункциональной* – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

4) *доступной* – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

5) *безопасной* – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно - эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности, а также правила безопасного пользования Интернетом.

Дети имеют возможность безопасного беспрепятственного доступа к объектам инфраструктуры МБДОУ, а также к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

В МБДОУ обеспечена доступность предметно- пространственной среды для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Предметно-пространственная среда МБДОУ обеспечивает условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей.

Для этого, обеспечено достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – бега, прыжков, лазания, метания и др.

В МБДОУ присутствует оборудование, инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.

В МБДОУ созданы условия для проведения диагностики состояния здоровья детей, коррекционных и профилактических мероприятий.

Материалы и оборудование, необходимые для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Набор оборудования для физкультурного зала

Таблица 6

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
------------------	--------------	----------------	--------

Для ходьбы, бега, равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Тактильная волнистая дорожка	Длина 400 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Лыжи деревянные с ботинками	Длина 115 см	20 пар
Для прыжков	Мат	Длина 150 см Ширина 100 см	1
	Мат	Длина 200 см Ширина 150 см	1
	Мат	Длина 120 см Ширина 100 см	
	Фитбол	Диаметр 50 см Диаметр 40 см Диаметр 30 см	3 20 2
	Скакалка	Длина 200 см	5
		Длина 250 см	10
		Длина 300 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Баскетбольное кольцо		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	30
	Мяч средний	10-12 см	25
	Мяч малый	7 – 9 см	30
	Мяч большой	18 см	25
	Мяч футбольный		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
	Ворота для подлезания	Высота 40 см	2
	Туннели		2
	Стенка гимнастическая металлическая	Высота 240 см Ширина пролета 80 см	5 пролетов
Для общеразвивающих	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Гантели	Пластик 500	15 пар
	Обруч большой	Диаметр 70 -80 см	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10

	Коврик для гимнастических упражнений	Длина 85см Ширина 60 см	15
	Флажки		60
	Мячик массажный	Диаметр 6 – 8 см	20
	Палка гимнастическая короткая	Длина 70 см	24
Для подвижных и спортивных игр	Набор для игры в бадминтон		10
Прочее оборудование	Набор универсальный спортивно – игровой		1
	Конус		4

Образовательная среда

Список картотек:

- Утренние гимнастики по возрастам;
- Подвижные игры по возрастам;
- Русские народные подвижные игры;
- Картотека оздоровительных игр и упражнений на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;
- Картотека игр и упражнений с мячом;
- Картотека считалочек;
- Картотека гимнастик пробуждения после дневного сна;

Материально – техническое оснащение спортивного зала:

- музыкальный центр;

Созданная в МБДОУ развивающая предметно-пространственная среда направлена на формирование активности воспитанников, обеспечивает развитие различных видов детской деятельности. Развивающая среда МБДОУ организована с учетом национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность, с учетом интересов детей и отвечает их возрастным особенностям.

3.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20

Непрерывно образовательная деятельность по физическому развитию в МБДОУ организуется:

- во второй младшей группе 2 раза в неделю в спортивном зале, продолжительность 15 минут, 1 раз в бассейне, продолжительность 15 – 20 минут;

- в средней группе 2 раза в неделю в спортивном зале, продолжительность 20 минут, 1 раз в бассейне, продолжительность 20 - 25 минут;
- в старшей и подготовительной к школе группе 1 раз в спортивном зале, 1 раз на свежем воздухе и 1 раз в бассейне, продолжительность деятельности 30 минут.

В теплое время года большую часть двигательной деятельности следует проводить на свежем воздухе.

План физкультурных развлечений и праздников

Таблица 7

Месяц	Развлечение	Группа
сентябрь	«Прогулка в парк» «Осень золотая» «Любимые игры» «В гостях у золотой осени»	младшая группа средняя группа старшая группа подг. группа
октябрь	«Погремушки – звонкие игрушки» «Спортландия» «Веселые старты» - праздник «Наши любимые игры»	младшая группа средняя группа старшая группа подг. группа
ноябрь	«К нам гости пришли» «День матери» - праздник «Затейники» «Олимпийские надежды»	младшая группа средняя группа старшая группа подг. группа
декабрь	«Зимушка-зима» - праздник	все группы
январь	«Неделя здоровья»	все группы
февраль	«Наша армия» - праздник	все группы
март	«Веселые зайчата» «Мой веселый звонкий мяч» «Уважайте светофор» «Красный, желтый, зеленый»	младшая группа средняя группа старшая группа подг. группа
апрель	«Цыплята» «Прогулка в весенний лес» «Поможем Звездочету» «Папа, мама, я - спортивная семья» - праздник	младшая группа средняя группа старшая группа подг. группа
май	«Прогулки малышам» «День здоровья» «День здоровья»	младшая группа, средняя группа старшая группа подг. группа

Перспективное планирование.

Младшая группа. Дети 3-4 лет

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между

предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

Средняя группа. Дети 4-5 лет.

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м

со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать,

сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С бросанием и ловлей: «Подбрось - поймай», «Сбейбулаву», «Мяч через сетку».

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

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

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

Старшая группа 5-6 лет

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

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической

скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная группа 6-7 лет

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по

гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные игры

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

Режим дня

Режим дня 1-ой младшей группы

(2-3 года)

Холодный период

Мероприятия	Время проведения
Прием детей, игровая деятельность	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00–8.05
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.05 - 8.15
Завтрак	8.15 - 8.45
Гигиенические процедуры	8.45-8.50
Игровая деятельность	8.30 – 9.00
Непрерывная образовательная деятельность (1 подгруппа)	9.00-9.08
Самостоятельная деятельность детей (2 подгруппа)	9.00-9.08
Самостоятельная деятельность детей	9.08 – 9.20
Непрерывная образовательная деятельность (2 подгруппа)	9.20 – 9.28
Самостоятельная деятельность детей (1 подгруппа)	9.20 – 9.28
Самостоятельная деятельность детей	9.28 – 9.50
Гигиенические процедуры	9.50 – 10.00
II - завтрак	10.00 – 10.10

Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	10.10 – 11.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.10 – 11.20
Обед	11.20 – 11.50
Подготовка ко сну	11.50 – 12.00
Дневной сон	12.00 – 15.00
Постепенный подъем, комплексы закаливающих процедур	15.00 – 15.15
Непрерывная образовательная деятельность (1 подгруппа)	15.30 – 15.38
Самостоятельная игровая деятельность (2 подгруппа)	15.30 – 15.38
Самостоятельная деятельность детей	15.38 – 15.50
Непрерывная образовательная деятельность (2 подгруппа)	15.50 – 15.58
Самостоятельная деятельность детей (1 подгруппа)	15.50 – 15.58
Гигиенические процедуры, подготовка к уплотненному полднику	15.58 – 16.10
Ужин	16.10 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой	16.40 – 19.00

Режим дня 2-ой младшей группы
(3-4 года)
Холодный период

Мероприятия	Время проведения
Прием детей, самостоятельная игра	7.00 – 7.50
Утренняя гимнастика	7.50 – 8.00
Самостоятельная игровая деятельность	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.45
Гигиенические процедуры, игровая деятельность	8.45 - 9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00 – 9.15
Самостоятельная игровая деятельность	9.15 – 9.25
Непрерывная образовательная деятельность	9.25-9.40
Самостоятельная игровая деятельность	9.40-10.00
II - завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная	10.10 – 11.40

деятельность)	
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры	11.40 –12.00
Обед	12.00 –12.20
Подготовка ко сну	12.20 –12.30
Дневной сон	12.30 –15.00
Постепенный подъем, комплексы закаливающих процедур	15.00 –15.15
Чтение художественной литературы	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность детей.	15.25 – 16.00
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину	16.00 - 16.10
Ужин	16.15 -16.35
Подготовка к прогулке	16.35–16.50
Прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой	16.50 – 19.00

Режим дня средней группы
(4-5 лет)
Холодный период

Мероприятия	Время проведения
Прием детей, самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Самостоятельная игровая деятельность	8.10 – 8.15
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, дежурство	8.15 - 8.20
Завтрак	8.20 - 8.45
Гигиенические процедуры, дежурство	8.50 - 9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00 – 9.20
Самостоятельная игровая деятельность	9.20 – 9.30
Непрерывная образовательная деятельность	9.30 – 9.50
Самостоятельная игровая деятельность	9.50 – 10.10
II - завтрак	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке,	10.20 – 10.35
Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	10.35-11.40
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры, дежурство	11.40 –12.00

Обед	12.05 –12.25
Подготовка ко сну	12.25 –12.35
Дневной сон	12.35 –15.00
Постепенный подъем, комплексы закаливающих процедур	15.00 –15.15
Чтение художественной литературы	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	15.25 – 16.05
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, дежурство	16.05 - 16.15
Ужин	16.15 -16.35
Подготовка к прогулке	16.35–16.50
Прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой	16.50 – 19.00

Режим дня старшей группы
(5-6 лет)
Холодный период

Мероприятия	Время проведения
Прием детей, самостоятельная игровая деятельность	7.00 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Самостоятельная игровая деятельность	8.10 – 8.20
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, дежурство	8.20 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Гигиенические процедуры, дежурство	8.50 - 9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00 – 9.20
Самостоятельная игровая деятельность	9.20 – 9.40
Непрерывная образовательная деятельность	9.40 – 10.05
Самостоятельная деятельность детей	10.05-10.15
II – завтрак	10.15 – 10.30
Подготовка к прогулке	10.30 – 10.40
Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	10.40-11.50
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры, дежурство	11.50 –12.10
Обед	12.10 –12.40
Подготовка ко сну	12.40 –12.50

Дневной сон	12.50 –15.00
Постепенный подъем, комплексы закаливающих процедур	15.00 –15.15
Чтение художественной литературы	15.15 – 15.25
Самостоятельная деятельность детей, образовательная деятельность	15.25 – 16.10
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, дежурство	16.10 – 16.20
Ужин	16.20 -16.35
Подготовка к прогулке	16.35–16.50
Прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой	16.50 – 19.00

Режим дня подготовительной к школе группы
(6-7 лет)
Холодный период

Мероприятия	Время проведения
Прием детей, самостоятельная игра	7.00 – 8.15
Утренняя гимнастика	8.15 – 8.25
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры, дежурство	8.25 - 8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Гигиенические процедуры, дежурство	8.50 - 9.00
Непрерывная образовательная деятельность	9.00 – 9.30
Самостоятельная игровая деятельность	9.30 – 9.40
Непрерывная образовательная деятельность	9.40 – 10.10
Второй завтрак	10.10 – 10.20
Самостоятельная игровая деятельность	10.20 – 11.00
Подготовка к прогулке	11.00 – 11.10
Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)	11.10 -12.15
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, гигиенические процедуры, дежурство	12.15 –12.30
Обед	12.30 –12.55
Подготовка ко сну	12.55 –13.00
Дневной сон	13.00 –15.00
Постепенный подъем, комплексы закаливающих процедур	15.00 –15.15
Непрерывная образовательная деятельность (I)	15.15 – 15.45

Чтение художественной литературы (II)	15.15 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность	15.30 – 15.50 (II) 15.45 – 15.55 (I)
Непрерывная образовательная деятельность (II)	15.50 – 16.20
Чтение художественной литературы (I)	15.55 – 16.05
Самостоятельная игровая деятельность (I)	16.05 – 16.20
Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, дежурство	16.20 - 16.30
Ужин	16.30 -16.50
Подготовка к прогулке	16.50–17.00
Прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой	17.00 – 19.00

3.3. ЦИКЛОГРАММА
деятельности инструктора по физической культуре
Девятковой Надежды Николаевны
2021- 2022 уч. год

ДЕНЬ НЕДЕ ЛИ	ВРЕМЯ РАБОТЫ	ВИД РАБОТЫ
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	8.00-8.50	Утренняя гимнастика гр. № 8, 10, 3, 7. 9
	8.50-9.00	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.00-9.20	Физическое развитие - средняя гр.№ 2
	9.20-9.30	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.30-9.45	Физическое развитие - 2 младшая гр.№ 1
	9.45-9.55	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.55-10.25	Физическое развитие - подготовительная к школе гр.№7
	10.25-10.35	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	10.35-10.55	Индивидуальная работа гр.№2 (по итогам занятия)
	11.00-11.30	Физическое развитие- подготовительная к школе гр.№ 9 (улица)
	11.40-12.30	Индивидуальная работа гр.№7 (по итогам занятия)
	12.30-13.00	Влажная уборка. Санитарная обработка оборудования.
	13.00-14.00	Методическая работа: - Работа по взаимодействию с воспитателями, планирование. - Совместная работа с инструктором по г/в, (анализ групп здоровья, диагностики физического развития (сентябрь, май))
В Т О Р Н И К	8.00-8.50	Утренняя гимнастика гр. № 8, 10, 3, 7. 9
	8.50-9.00	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.00-9.20	Физическое развитие - средняя гр.№ 11
	9.20-9.30	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.30-9.45	Физическое развитие - 2 младшая гр.№ 4
	9.45-9.55	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.55-10.05	Индивидуальная работа средняя гр.№ 11 (по итогам занятия)
	10.05-10.25	Физическое развитие средняя гр.№ 12
	10.25-10.35	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	10.35-10.55	Физическое развитие- старшая гр.№ 10
	10.55-11.05	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	11.05-11.30	Физическое развитие- старшая гр.№ 8 (улица)
	11.40-12.30	Выход в группы (улица), Разучивание народных подвижных игр. Подготовительные к школе группы
	12.30-13.00	Влажная уборка. Санитарная обработка оборудования
	13.00-14.00	Методическая работа: - Работа по взаимодействию со специалистами - написание досугов, -анализ и оформление диагностики (сентябрь, май)

		-составление перспективного плана.
С Р Е Д А	8.00-8.50	Утренняя гимнастика гр. № 8, 10, 3, 7. 9
	8.50-9.00	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.00-9.15	Физическое развитие -2 младшая гр.№ 1
	9.15-9.25	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.25-9.40	Индивидуальная работа средняя гр.№ 12(по итогам занятия)
	9.40-10.10	Физическое развитие - подготовительная к школе гр.№ 3
	10.15-11.00	Индивидуальная работа- подготовительная к школе гр.№ 9 (по итогам занятия)
	11.00-11.30	Физическое развитие - подготовительная к школе гр.№ 7(улица)
	11.30-12.30	Выход в группы (улица), Разучивание народных подвижных игр. Старшие группы
	12.30-13.00	Санитарная обработка.
	13.00-14.00	Методическая работа: - Написание рекомендаций, - Консультаций для родителей, воспитателей. - Заполнение карт взаимодействия
Ч Е Т В Е Р Г	8.00-8.50	Утренняя гимнастика гр. № 8, 10, 3, 7. 9
	8.50-9.00	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.00-9.15	Физическое развитие - 2 младшая гр.№ 4
	9.15-9.30	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.30-9.45	Физическое развитие - средняя гр.№ 11
	9.45-10.00	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	10.00-10.30	Физическое развитие - подготовительная к школе гр.№ 9
	10.30-10.40	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	10.40-11.05	Физическое развитие- старшая гр.№ 10
	11.05-11.15	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	11.15-11.40	Физическое развитие- старшая гр.№ 8 (улица)
	11.40-12.30	Индивидуальная работа старшие группы (по итогам занятия) (улица)
	12.30-13.00	Влажная уборка. Санитарная обработка оборудования
	13.00-14.00	Методическая работа: - Написание рекомендаций, - консультаций для родителей, воспитателей.
П Я Т Н И Ц А	8.00-8.50	Утренняя гимнастика гр. № 8, 10, 3, 7. 9
	8.50-9.00	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.00-9.10	Физическое развитие - 1 младшая гр.№ 3
	9.10-9.30	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	9.30-9.50	Физическое развитие - средняя гр.№ 2
	9.50-10.00	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	10.10-10.20	Физическое развитие – средняя гр.№ 12
	10.20-10.30	Проветривание. Санитарная обработка. Подготовка оборудования
	10.30-10.55	Индивидуальная работа - подготовительная группа № 3
	11.00-11.30	Физическое развитие- подготовительная к школе № 3(улица)
	11.40-12.30	Индивидуальная работа - подготовительные к школе (по итогам занятия) (улица)

	12.30-13.00 13.00-14.00	Влажная уборка. Санитарная обработка оборудования Методическая работа: - Написание рекомендаций, - консультаций для родителей, воспитателей.
--	----------------------------	---

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального Закона об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"»
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
5. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И.Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
6. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО «Элти-Кудиц», 2003. - 160 с.
7. Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост. И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.