

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №213 г. Челябинска»

Одобрено на заседании  
педагогического совета  
№1 от 31.08.2016 г.



Утверждено:  
Заведующий  
Т.Н.Купцова

**Рабочая программа  
образовательной области  
«Физическое развитие»**

Старшая группа

Алексушина А.М.

Челябинск, 2016

## Актуальность

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования 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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Принципы организации содержания рабочей программы:

- *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* — ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.;

- *принцип воспитывающего обучения* — отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Условно приняты следующие периоды детства:

Период новорожденности — первые 3-4 недели жизни. Ребенок приспосабливается к новым условиям (у него возникает легочное дыхание, начинает функционировать пищеварительный тракт, устанавливается терморегуляция); его нервная система еще незрелая — из-за несовершенства коры головного мозга, выражены только безусловные рефлексы.

Грудной период — первый год жизни. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы; вырабатываются условные рефлексы; формируются движения; быстро увеличиваются вес и рост.

Преддошкольный период — от 1 года до 3 лет. Рост несколько замедляется, двигательные навыки совершенствуются; формируется речь; ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

Дошкольный период — от 3 до 7 лет. Так же, как и преддошкольный, он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок переходит на режим питания взрослых, становится более устойчивым к заболеваниям.

Развитие детей от 3 до 6 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Данная рабочая программа является нормативно — управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации

образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая 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.

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

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. 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»
5. 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"

### **Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

## **Целевые ориентиры образовательного процесса**

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

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

– ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

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

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

– ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены [2].

## **Планируемые результаты**

*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). Владеет школой мяча.

*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;

– ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

– умеет кататься на самокате;

– умеет плавать (произвольно);

– 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.

### **Задачи рабочей программы**

Общие:

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

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

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

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

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

### **Конкретизация задач:**

*5-6 лет*

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна

Поддерживать хороший аппетит

### *Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

*5-6 лет*

Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

Закреплять навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых);

Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком);

Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилкой, ножом.

### *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

*5-6 лет*

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

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

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

Знакомить с правилами ухода за больным.

### *Развитие физических качеств:*

*5-6 лет*

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

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

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

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

*5-6 лет*

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

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;

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

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

Учить кататься на самокате;

Учить плавать (произвольно);

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

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

5-6 лет

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

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

**Особенности организации образовательного процесса**

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);

образовательная деятельность в режимных моментах;

самостоятельная деятельность детей;

образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе двигательной деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, коммуникативной и др.).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в семье



Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим.

Общий объём учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

## **Модель образовательного процесса**

### ***Комплексно-тематическая модель***

Комплексно–тематический принцип образовательного процесса определяется Научной концепцией дошкольного образования (под ред. В. И. Слободчикова, 2005 год) как основополагающий принцип для структурирования содержания образования дошкольников. Авторы поясняют, что «... тема как сообщаемое знание о какой-либо сфере деятельности, представлено в эмоционально-образной, а не абстрактно-логической форме». Темы придают системность и культуросообразность образовательному процессу. Реализация темы в комплексе разных видов деятельности (в игре, рисовании, конструировании и др.) призывает взрослого к более свободной позиции – позиции партнера, а не учителя [5].

В основу организации образовательных содержаний ставится тема, которая выступает как сообщаемое знание и представляется в эмоционально-образной форме. Реализация темы в разных видах детской деятельности («проживание» ее ребенком) вынуждает взрослого к выбору более свободной позиции, приближая ее к партнерской. Набор тем определяет воспитатель и это придает систематичность всему образовательному процессу. Модель предъявляет довольно высокие требования к общей культуре и творческому и педагогическому потенциалу воспитателя, так как отбор тем является сложным процессом.

**Предметно-средовая модель.** Содержание образования проецируется непосредственно на предметную среду. Взрослый – организатор предметных сред, подбирает автодидактический, развивающий материал, провоцирует пробы и фиксирует ошибки ребенка.

Организационной основой реализации Программы является Календарь тематических недель (событий, проектов, игровых обучающих ситуаций и т.п.)

Сочетание в программе трёх подходов позволяет, с одной стороны, осуществлять проблемное обучение, направлять и обогащать развитие детей, а с другой стороны – организовать для детей культурное пространство свободного действия, необходимое для процесса индивидуализации.

Оптимальное сочетание моделей обеспечивается учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также от конкретной образовательной ситуации. Ввиду специфики дошкольного возраста предпочтение отдаётся комплексно-тематической и средовой составляющим модели образовательного процесса.

*Все эти факторы, могут использоваться воспитателем для гибкого проектирования целостного образовательного процесса.*

## Календарь тематических недель (праздников, событий, проектов и т.д.)

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	01.08-04.09	«День знаний»
	07.09-11.09	«Мой город»
	14.09-18.09	«Урожай»
	21.09-25.09	«Краски осени»
Октябрь	28.09-09.10	«Животный мир»(+птицы, насекомые)
	12.10-16.10	«Я – человек»
	19.10-23.10	«Народная культура и традиции»
	26.10-30.10	«Наш быт»
Ноябрь	02.11-06.11	«День народного единства»
	09.11-13.11	«Транспорт»
	16.11-20.11	«Здоровей-ка»
	23.11-27.11	«Здравствуй, зимушка-зима!»
Декабрь	30.11-04.12	«Город мастеров»
	07.12-11.12	
	14.12-18.12	«Новогодний калейдоскоп»
	21.12-31.12	
Январь	01.01-10.01	Рождественские каникулы
	11.01-22.01	«В гостях у сказки»
	25.01-29.01	«Этикет»
Февраль	01.02-05.02	«Моя семья»
	08.02-12.02	«Азбука безопасности»
	15.02-19.02	«Наши защитники»
	22.02-26.02	«Маленькие исследователи»
Март	29.02-04.03	«Женский день»
	09.03-11.03	«Миром правит доброта»
	14.03-18.03	«Быть здоровыми хотим»
	21.03-01.04	«Весна шагает по планете»
Апрель	04.04-08.04	«День смеха»
	11.04-15.04	«Космос», «Приведем в порядок планету»
	18.04-22.04	«Встречаем птиц»
	25.05-29.05	«Волшебница вода»
Май	03.05-06.05	«Праздник весны и труда»
	10.05-13.05	«День победы»
	16.05-20.05	«Мир природы»
	23.05-31.06	«До свидания детский сад. Здравствуй школа»

*Проектирование образовательного процесса педагог выстраивает на основе следующей модели:*

По формам образовательного процесса с учётом темы недели

Месяц	Тема недели	Задачи	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
			Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		

Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развлечения; сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Комплексы закаляющих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны), Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня;</p> <p>Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры</p>	<p>Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.); Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Экскурсии в природу Пешие прогулки Беседа Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях Посещение бассейна Чтение художественных произведений</p>

**Система физкультурно-оздоровительных  
и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Возрастные группы</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственные</b>
<b>I. ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ</b>				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели инструктор по физической культуре
2	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
3	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп инструктор по физической культуре
5	Спортивные упражнения	Все группы	Ежедневно 2 раза в неделю	Воспитатели групп
6	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
8	«Школа скакалки»	Средняя, старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
9	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
10	Физкультурные праздники	Все	2-3 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
11	День здоровья	Все группы, кроме 1 младшей	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
13	Секционная работа: Лыжи	Старшая подготовительная	Зимний период 2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
14	Соревнования (спартакиады)	Старшая	6-7 раз в год	Инструктор по

		подготовительная	согласно плану РУО	физической культуре
15	Походы, пешеходные прогулки	Старшая подготовительная	ежеквартально	Воспитатели, инструктор по физ. культуре
16	Оздоровительный бег	Со 2 младшей группы	ежедневно	инструктор по физ. культуре воспитатели
17	Индивидуальная работа с детьми по физическому развитию	Все группы	ежедневно	Инструктор по физ. культуре воспитатели
18	Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	ежедневно	Воспитатели
<b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1	Поливитамины «Ревит»	Все группы	Сентябрь декабрь 1 драже ежедневно	Старшая медсестра воспитатели групп
2	Иммунал	Все группы	ноябрь Возрастная, 10 дней	Старшая медсестра воспитатели групп
3	Аскорбиновая кислота	Все группы	январь, март 1 раз 0,05 ежедневно драже	воспитатели групп
4	Профилактика гриппа: • «Агри» - гомеопатический препарат • Фитоциды - лук, чеснок	Все группы	январь 7 - 10 дней  Сад - 5 драже ежедневно	Старшая медсестра воспитатели групп
5	Полоскание горла настоем трав - эвкалипт, шалфей, календула, ромашка	Старшая, подготовительная группа	октябрь февраль ежедневно 70 г. 1 раз в день - 10 дней	Старшая медсестра воспитатели групп
6	Аскорутин	Все группы	апрель 1 таблетка 1 раз - 10 дней	Старшая медсестра
7	Фиточай (крапива, рябина красная)	Все группы	май 50 г. - ясли - 10 дней 70 г. сад - 10 дней	Старшая медсестра воспитатели групп
8	Соки, кисломолочные продукты	Все группы	ежедневно	Старшая медсестра воспитатели групп
9	Физиотерапевтические процедуры: кварцевание, ингаляции	По показаниям и назначениям врача	В течение года	Старшая медсестра
<b>IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, руководитель изостудии, воспитатель группы
2	Фитотерапия	По назначению	2 раза в год (но-	Врач, ст. медсестра

	а) полоскания горла отварами трав б) фиточай витаминный в) фитоадептогены (женьшень, элеутерококк)	врача	ябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (ноябрь)	
3	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
4	Массаж ушных раковин Массаж стоп Точечный массаж лица	Средняя, старшая, подготовительная	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5	Дыхательные упражнения	Средняя, старшая, подготовительная	В течение года	Воспитатели, инструктор по физ. культуре
6	Занятия, игры, игровые упражнения, аутогенная тренировка в комнате психологической разгрузки	Дети, требующие повышенного психологического внимания	В течение года	Психолог
<b>V. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1	Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями	Все группы	Ежедневно в течение дня	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2	Утренний прием на свежем воздухе	Все, кроме 1 и 2 мл.		Воспитатели
3	Постоянное одностороннее проветривание в группах	Все группы	Ежедневно	Воспитатели младшие воспитатели
4	Сквозное проветривание Контрастные воздушные ванны	Все группы старшая, подготовительная	В течение дня	Воспитатели младшие воспитатели
5	Рациональная не перегревающая одежда детей	Все группы		Воспитатели младшие воспитатели
6	Сон с доступом свежего воздуха	Все группы	Ежедневно в сон час	Воспитатели, младшие воспитатели
7	Ходьба босиком	Все группы	После сна, во время НОД	Воспитатели, инструктор по физической культуре
8	Гимнастика после сна с воздушными ваннами	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
9	Умывание после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
10	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
11	Солнечные ванны	Все группы	В летний период	Воспитатели
12	Полоскание рта после приема пищи	Со 2 мл.		Воспитатели, младшие воспитатели
13	Обливание ног водой	Старшая, подготовительная	В летний период	Воспитатели
<b>VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели, воспитатели

## Программно-методический комплекс образовательного процесса

Перечень программ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. №2/15))</li> <li>2. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка [Текст]/ М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.</li> </ol>
Перечень технологий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст]/ В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-пресс, 2000.</li> <li>2. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение,1986. – 304с.</li> </ol>
Учебно-методические пособия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.</li> <li>2. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть [Текст]/ М.Д. Маханева. - М.: ТЦ «Сфера», 2009.</li> <li>3. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера,2005.-176с.</li> <li>4. Современные подходы к организации физического воспитания детей 5-7лет в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: учебное пособие для педагогических и руководящих работников ДОУ/Автор составитель Т.А. Тарасова. – Челябинск: ИДПОПР, 2002.-65с.</li> <li>5. Голощекина, М.П. Лыжи в детском саду [Текст]: Пособие для воспитателя дет.сада/ М. П. Голощекина. - М.: Посвящение, 1972. - 96с.</li> <li>6. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст]: Пособие для воспитателя дет.сада / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96с.</li> <li>7. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]/ В.Г. Алямовская. – М.: linka- press, 1993.</li> <li>8. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст]/ Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.</li> <li>9. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) [Текст]/ А.С. Галанов. - М.: Педагогическое общество России, 2005.-96 с.</li> <li>10. Здоровый малыш [Текст]: программа оздоровления детей в ДОУ, З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера,2003.-32с.</li> <li>11. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]: практическое пособие /М.Н.Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002.-64с.</li> <li>12. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Бочарова Н.И.</li> <li>13. Тарасова, Т.А. Я и мое здоровье. [Текст]: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет / Т.А.Тарасова, Л.С.Власова. – М.: Школьная Пресса, 2008. – 80с.</li> <li>14. Шарманова, С.Б. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст]/: Учебное пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, Г.К. Калугина. - Челябинск: УралГАФК,1999.-208с.</li> <li>15. Шарманова С.Б. Любимые игрушки. Сценарии физкультурных досугов для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Челябинск</li> <li>16. Шарманова С.Б. Времена года: организация и проведение дней здоровья: Учебное пособие. – Челябинск</li> </ol>

	<p>17. Шарманова С.Б. «Весна – красна». Сценарии мероприятий активного отдыха для детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – Челябинск</p> <p>18. Шарманова С.Б. «По дорогам бродит осень». Сценарии мероприятий активного отдыха для детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – Челябинск</p> <p>19. Зебзеева, В.А. Организация режимных моментов в ДОУ [Текст]/ В.А. Зебзеева. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 80с.</p> <p>20. Урунтаева, Г.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию [Текст]: Пособие для воспитателя дет. сада и родителей/ Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина.- М.: Просвещение, 1997.- 128с.</p> <p>21. Шебеко В. Н., Ермак Н.Е., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М.: Академия, 1999</p>
--	--

## Методики, технологии, средства воспитания, обучения и развития детей

### *Здоровьесберегающие технологии*

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

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

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

#### *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 дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении 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 ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- 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, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

<b>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Время проведения в режиме дня</b>
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и	2-3 раза в неделю в спортивном зале.  Старшая группа – 25 мин

	<p>пр. Виды непосредственно – образовательной деятельности: традиционное, интегрированное, тренировочное, интегрированное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой, коррекционно-развивающее (включение специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей).</p>	
Динамические паузы	<p>Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.</p> <p><b>Варианты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на развитие мелкой моторики;</li> <li>• ритмические движения;</li> <li>• упражнения на внимание и координацию движений;</li> <li>• упражнения в равновесии;</li> <li>• упражнения для активизации работы глазных мышц;</li> <li>• гимнастика расслабления;</li> <li>• корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);</li> <li>• упражнения на формирование правильной осанки;</li> <li>• упражнения на формирование свода стопы</li> </ul>	<p>Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр</p> <p>Виды спортивных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• катание на самокатах;</li> <li>• езда на велосипеде;</li> <li>• катание на роликовых коньках;</li> <li>• футбол;</li> <li>• баскетбол;</li> <li>• бадминтон.</li> </ul>	<p>Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности. Ежедневно.</p>

Стретчинг	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	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
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	<p>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 ДОУ</p> <p>Разминка после сна с использованием различных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с предметами и без предметов;</li> <li>• на формирование правильной осанки;</li> <li>• на формирование свода стопы;</li> <li>• имитационного характера;</li> <li>• сюжетные или игровые;</li> <li>• с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);</li> <li>• на развитие мелкой моторики;</li> </ul>	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• на координацию движений; в равновесии</li> </ul>	
Гимнастика корректирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.
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
Точечный самомассаж	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста
Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Проблемно- игровые (игротренинги и игротерапия)	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
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

## **Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды**

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

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

### *Организация предметно-развивающей среды в группах с 3-х и до 7 лет*

Предметно развивающая среда организуется на основе следующих принципов:

1. Принцип открытости обществу и открытости своего "Я" предполагает персонализацию среды группы. Для этого в группе оформлены выставки фотографий "Наши достижения", «Проектная деятельность».

2. Принцип гибкого зонирования заключается в организации различных пересекающихся сфер активности. Это позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься в одно и то же время, не мешая друг другу, разными видами деятельности: экспериментированием, конструированием, продуктивной деятельностью и т.д.. Оснащение групповой комнаты помогает детям самостоятельно определить содержание деятельности, наметить план действий, распределять свое время и активно участвовать в деятельности, используя различные предметы и игрушки.

3. Принцип стабильности-динамичности развивающей среды тесно взаимосвязан с принципом гибкого зонирования. Предметно-развивающая среда группы меняется в зависимости от возрастных особенностей детей, периода обучения, образовательной программы.

При проектировании предметно- развивающей среды нашего ДОУ мы выделяем следующие основные составляющие:

- пространство;
- время;
- предметное окружение.

### ***Проектирование предметно-развивающей среды в ДОУ***

Использование пространства	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Многофункциональное использование всех помещений ДОУ. Использование спален, раздевалок увеличивают пространство для детей	Увеличивается двигательное пространство, что способствует увеличению двигательной нагрузки
Создание игрового пространства, мини-кабинетов, экологической лаборатории, логопункта и т.д. создают возможность детям осваивать все пространство ДОУ.	Еще более увеличивается пространство для движений
«Изрезанность» пространства. «Лабиринтное» расположение мебели (при этом мебель не	Двигаясь по «изрезанному» пространству, ребенок учится

должна быть высокой, чтобы визуально не исчезло ощущение простора, света в помещении)	координировать свои движения, владеть своим телом
Гибкость, мобильность обстановки во всех помещениях ДОУ	Тело ребенка, реагируя на изменение обстановки, само становится гибким и мобильным
Все пространство «разбирается» на части и вместо целостного пространства проектируется множество небольших «центров», в которых относительно полно представлены различные виды деятельности и имеется все необходимое оборудование	Создание центров физических движений; спортивный зал, свободные коридоры дают возможность заниматься физическими упражнениями, не мешая другим

Использование Времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной познавательной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	Отсутствует утомляемость
Время для общения по схемам: «я - я» «я - педагог» «я - друг, друзья» «я - все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности

Использование предметного окружения	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Использование многофункциональных, вариативных модулей	Развивается физическая сила
Разнообразное стационарное оборудование сюжетно-ролевых игр (игры всегда развернуты)	Активизация движений
Дидактические игры и пособия по всем разделам программы в доступном месте	Развивается усидчивость.
Широкое использование в интерьере значков, моделей, символов, схем, планов, загадочных знаков и т.п.	Развивается концентрация внимания.

## Набор материалов и оборудования, необходимых 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, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

### *Набор физкультурного оборудования старшей группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Модули мягкие для перешагивания, перепрыгивания.		10
	Коврик массажный		5
	Стойки для оббегания пластиковые		5
Для прыжков	Обруч плоский	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
	Фитбол;		2
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мяч для мини-баскетбола		2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Мишени с набором мячиков на «липучках».		1
	Пластмассовые шарики.		6
Серсо (набор)		1	
Для ползания и лазанья	Обручи		5
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Флажки		20
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая пластиковая	Длина 80 см	10

Оформление	Картинки, олимпийские пиктограммы, олимпийская символика, схемы на тему: «Виды спорта»; схемы, модели основных движений, спортивных упражнений на развитие физических качеств; головоломки на спортивную тематику.		
------------	--	--	--

*Набор оборудования для физкультурного зала*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	1
	Дорожка с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Канат	Длина 150 см Диаметр 3 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	10
	Стойки цветные		3
	Скамейка гимнастическая с зацепами	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	2
	Модуль мягкий (комплект из 10 сегментов)		3
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	2
	Коррекционные дорожки (пласт)	Пластмассовые	4
	Коррекционные дорожки (клеен)	Клеёные	2
	Коррекционные дорожки (ткань)	Тканевые	4
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	3
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск «Здоровья» плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	3
	Дорожка-мат со следами	Длина 190 см Ширина	6



		138 см Высота 10 м	
	Конус		5
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	2
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
	Скакалка короткая	Длина 50 см	20
	Скакалка	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 10 см	по 30
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		3
		Баскетбольное кольцо	
	Мячи баскетбольные		10
	Мяч футбольный		2
	Мешочки для метания		14
	Мячи набивные		10
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	1
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	1
	Лестница стремянка деревянная	Длина 240 см. Ширина 40 см.	1
	Лабиринт игровой (6 секций)		1
	Шведская стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 90 см	4
	"Тоннель"		2
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье", гантели, гири		По 10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	40

	Массажеры разные: "Колибри", мяч-массажер, "Кольцо"		по 5
	Мяч малый	6-8 см	20
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг,	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая деревянная	Длина 75-80 см	30
	Палка гимнастическая пластиковая		10
	Гири		10
	Индивидуальные туристические коврики		30
	Ролик гимнастический		3
	Сухой бассейн		1
	Корзины «Животные»		2

### **Организация педагогического контроля физического воспитания дошкольников**

Педагогический контроль в физическом воспитании — это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительной или отрицательной) физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы роста и развития\*.

#### ***Задачи педагогического контроля.***

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
2. Подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
3. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Динамика перечисленных показателей может быть получена при помощи трех видов контроля: этапного, текущего, оперативного.

**Этапный контроль** осуществляется 2 раза в год (в начале и конце учебного года)

#### **Задачи этапного контроля**

<b>Начало учебного года (сентябрь)</b>	<b>Конец учебного года (май)</b>
Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей	
Распределить детей на подгруппы в соответствии с уровнями физической подготовленности	Откорректировать подгруппы детей по уровням физической подготовленности

Составить план работы с детьми в соответствии с уровнями физической подготовленности	Дать анализ динамики показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей (по стандартам, индивидуальным приростам). Составить планы работы с детьми в летний период
--	---

Содержание этапного контроля включает различные тесты, которые позволяют увидеть целостную картину физического состояния каждого ребенка, и предполагает участие специалистов разных профилей, однако у воспитателя, инструктора физического воспитания должны быть сосредоточены все данные обследования детей.

**Текущий контроль** проводится 1—2 раза в год и реализует следующие задачи.

1. Собрать информацию о физической подготовленности детей в относительно небольших промежутках времени.
2. Откорректировать списки подгрупп детей по уровням физической подготовленности.
3. Внести коррективы в планы работы с детьми.

Показатели физического развития текущим контролем не фиксируются, так как они изменяются у детей медленно. Осуществляется регистрация таких параметров, которые изменяются в течение месяца, недели. В связи с этим в этот вид контроля включаются тесты на физические качества, двигательные умения и навыки.

**Оперативный контроль** осуществляется педагогами по необходимости. Его задачей является получение срочной информации о физическом состоянии конкретного ребенка для индивидуальной работы, как на занятии, так и в повседневной жизни.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребенка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка.

При определении готовности ребенка к школе важно учитывать не только достигнутый им уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать доступные в выполнении диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Они не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для их проведения и обладают высокой статистической достоверностью.

Тесты на физическую подготовленность дошкольников позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

## Индивидуальная карта освоения программы образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-»)	Методы диагностики
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>			
1.	<b>Быстрота.</b> Бег 30м. (скоростные качества)		тестирование
2.	<b>Гибкость.</b> Наклон вперёд из положения, сидя		тестирование
3.	<b>Скоростно-силовые качества и координация (сила ног).</b> Прыжок в длину с места		тестирование
4.	<b>Скоростно-силовые качества и координация (сила рук).</b> Метание теннисного мяча на дальность		тестирование
5.	<b>Выносливость.</b> Поднятие туловища из положения, лежа на спине		тестирование
6.	<b>Статическое равновесие.</b> Удержания равновесия на одной ноге		тестирование
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>			
1.	умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп		наблюдение
2.	выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие		наблюдение
3.	умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом		наблюдение
4.	ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами		наблюдение
5.	умеет кататься на самокате		наблюдение
6.	умеет плавать (произвольно)		наблюдение
7.	Участствует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах		наблюдение
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>			
1.	участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей		наблюдение
2.	проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений		наблюдение
3.	Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры		наблюдение
4.	Проявляет интерес к разным видам спорта		наблюдение
<b>(н/г) Итого</b> «+» - ____; «-» - ____		<b>(к/г)Итого</b> «+» ____;«-» ____	
<b>Уровень*</b>		<b>Уровень*</b>	

\* Оценка уровня:

- **«высокий»** уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;
- **«средний»** уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;
- **«низкий»** уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

*Данные индивидуальной карты являются основанием для планирования индивидуальной работы с конкретным ребёнком*

## Формы и направления взаимодействия с коллегами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

### Перспективный план работы с родителями по проблеме физическое воспитание дошкольников.

Задачи:

1. Познакомить родителей с содержанием раздела «Физическое воспитание детей дошкольного возраста»
2. Познакомить и привлечь родителей к спортивно-массовым мероприятиям по плану детского сада.
3. Расширить представление родителей об организации коррекционной работы по нарушению осанки и профилактики плоскостопия.
4. Донести до сведения родителей значимость оздоровления детей в условиях семьи с использованием спортивных игр и упражнений.

№	содержание работы	форма	сроки	группа
<b>Осень</b>				
1	Физкультурно-оздоровительная работа в д/с. Ознакомление с планом работы по физ. воспитанию. Гигиенические требования к одежде ребенка на занятиях по физической культуре Чему должны научиться дети к концу года.	родительское собрание  консультация - папка для родителей	сентябрь	все группы
2	Результаты диагностики физической подготовленности вашего ребёнка	индивидуальная беседа	сентябрь	средняя старшая подготовит.
3	Правила закаливания. Рекомендации по закаливанию с учетом возрастных особенностей детей. «Точечный массаж» - путь к здоровью детей: самомассаж от простуды.	печатная консультация блог оздоровительная программа	октябрь	все группы
4	Неделя открытых дверей - приглашение родителей на физкультурные занятия (просмотр, обсуждение и рекомендации)	физкультурные занятия	октябрь	все группы
5	Большое внимание осанке. Осанка вашего ребенка. Профилактика нарушения осанки.	индивид. беседы, рекомендации печатная консультация	ноябрь	все группы
6	Физкультура дома: подвижные игры и упражнения вместе с мамой и папой.	стендовая информация	ноябрь	средняя старшая подготовит.

<b>Зима</b>				
<b>1</b>	Рекомендации по обучению ходьбе на лыжах и подвижные игры. «Нам не страшен мороз»	консультация блог памятка взрослым и детям	декабрь	старшая подготовит.
<b>2</b>	Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни	печатная консультация блог	декабрь	все группы
<b>3</b>	Большое внимание стопе. Плоскостопие. Профилактика плоскостопия.	индивидуальные беседы печатная консультация, блог	декабрь	все группы
<b>4</b>	Совместное участие родителей и детей в городских соревнованиях «Лыжня России»	городские соревнования	январь	средняя старшая подготовит.
<b>5</b>	«Игра на здоровье».	печатная консультация	январь	все группы
<b>6</b>	Привлечение родителей для участия в районных соревнованиях «Зимние Забавы»	районные соревнования	февраль	старшая, подготовит
<b>7</b>	Участие родителей в спортивном празднике посвященному «Дню защитника отечества».	праздник с родителями	февраль	старшая, подготовит.

<b>Весна</b>				
<b>1</b>	Как правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка	печатная консультация	март	все группы
<b>2</b>	Неделя открытых дверей - приглашение родителей на физкультурные занятия (просмотр, обсуждение и рекомендации)	физкультурные занятия	апрель	все группы
<b>3</b>	Привлечение родителей для участия в районных соревнованиях «Малышок» в качестве болельщиков	районные соревнования	апрель	старшая, подготовит.
<b>4</b>	Плавание как средство закаливание детского организма. «У голубой воды».	печатная консультация посещение бассейна	апрель	средняя старшая подготовит.
<b>5</b>	Содержание подвижных, спортивных игр на летний период.	печатная консультация	май	все группы
<b>6</b>	Подготовка и совместное участие родителей и детей в районных соревнованиях «Папа мама, я – дружная	праздник с родителями областные соревнования	май	подготовит, группа

	семья.			
7	Ознакомление с результатами диагностики.	встреча с родителями по результатам диагностики индивидуальные беседы	май	все группы
<b>Лето</b>				
1	Учим ребёнка кататься на велосипеде	печатная консультация		старшая подготовит. группа
2	Привлечение родителей для участия в районных соревнованиях «Весёлые старты» в качестве болельщиков	районные соревнования	июнь	подготовит, группа
3	10 правил приёма солнечных ванн	стендовая информация	июнь	все группы

### Литература

1. Закон 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.
8. Программа воспитания и обучения детей в детском саду под редакцией М.А. Васильевой. М.: Мозаика – Синтез, 2010

