

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 98 общеразвивающего вида
Калининского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 27.08. 2020 года № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ
_____ И.А.Фролова
Приказ от 28.08.2020 г.№ 174-ОД

С учётом мнения Совета родителей
Протокол от 27.08. 2020г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физическому развитию

Второй младшей группы № 4 общеразвивающей направленности На 2020 – 2021 учебный год

Программу разработала:
Инструктор по физической культуре
Декусар О.В.

Санкт – Петербург
2020

Содержание программы.

I	Целевой раздел	
I.1	Пояснительная записка	3
I.2	Комплексно-тематическое планирование	5
I.3	Возрастные особенности воспитанников	16
II	Содержательный раздел.	
II.1	Содержание основных видов образовательной деятельности по физическому развитию	17
	Планируемые результаты освоения программы	22
II.2	Учебная нагрузка	22
	Режим двигательной активности	22
II.3	Система физкультурно-оздоровительной работы	23
	План оздоровительной работы	25
	Система закаливающих мероприятий	27
II.4	Интеграция с другими образовательными областями	27
II.5	Организованная деятельность с детьми	30
II.6	Планирование досуговой деятельности	38
II.7	Планирование по взаимодействию с педагогами	39
II.8	Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей	40
III	Организационный раздел.	
III.1	Материально-техническое оснащение спортивного зала	42
III.2	Материально-техническое оснащение спортивной площадки	43
III.3	Учебно-методическое обеспечение	43
IV	Инновационные технологии. Парциальные программы.	45

I Целевой раздел образовательной программы.

I.1 Пояснительная записка.

Концепция модернизации Российского образования определяет обеспечение качества образования как главную задачу Российской образовательной политики. Важнейшей задачей модернизации является обеспечение доступности качественного образования, его индивидуализация и дифференциация. В связи с этим современное общество предъявляет новые требования к обеспечению стабильного функционирования и развития дошкольных образовательных учреждений: к организации учебно-воспитательного и коррекционно-оздоровительного процесса, выбору и обоснованию содержания основных и парциальных учебных программ, результатам образовательной деятельности.

Одним из наиболее перспективных направлений в системе дошкольного образования является поиск путей, обеспечивающих интеграцию образовательного процесса, ориентированного на развитие личности и предусматривающего в своей основе лично-ориентированную модель образования.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 №2/15) в соответствии с нормативно-правовыми документами:

в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 98 общеразвивающего вида Калининского района Санкт – Петербурга.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 630н от 8 сентября 2014г Профессиональный стандарт «Инструктор-методист»;
5. ФГОС дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России №1155 от 17 октября 2013г;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Региональный уровень

1. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"

Локальные акты ГБДОУ:

1. Устав ГБДОУ детский сад № 98 Калининского района.

2. Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 98 общеразвивающего вида Калининского района Санкт – Петербурга;

3. Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ № 98.

Программа включает три раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС дошкольного образования.

Обязательная часть предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие воспитанников ОУ в области «Физическое развитие».

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлены методики, формы организации образовательной работы, выбранные и разработанные самостоятельно участниками образовательных отношений

Цель рабочей программы - обеспечение целостной и четкой системы планирования воспитательной образовательной деятельности, обеспечивающей позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательную-исследовательскую деятельность и другие формы активности, в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования для обеспечения разностороннего развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Достижение цели предусматривается через решение следующих задач:

1. охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; обеспечение развития личности, мотивации, способностей и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач, определенных Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС) укреплять здоровье воспитанников: способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышать адаптивность к факторам природной и социальной среды;

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям
2. обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
 3. создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
 4. обеспечения вариативности и разнообразия содержания программы и организационных форм при реализации ее содержания;
 6. повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей через организацию продуктивного взаимодействия;

Программа определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса детей с 1,5 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено на основе общеобразовательной программы *и технологий* для детей дошкольного возраста:

Образовательная программа ГБДОУ д/с 98

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (вторая младшая группа) - М.: Мозаика-Синтез,2016.

«Са-Фи-Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина

Горбатенко О.Ф., Попова Г.П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДО.- Учитель , Волгоград,2012.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами, в октябре и мае.

Развлечения, досуги проводятся 1 раз в месяц во вторую половину дня, Неделя здоровья проводится 1 раза в год.

I.2 Программа составлена в соответствии с комплексно-тематическим планированием, принятым в ГБДОУ.

Комплексно-тематическое планирование.

<i>№п/п</i>	<i>тема</i>	<i>содержание</i>	<i>сроки</i>	<i>итоговые события</i>	<i>дата проведения итогового события</i>	<i>календарь событий</i>
1	Школа дружных дошколят	Адаптационный, тренирующий режимы. Мониторинг развития детей и уровня освоения образовательного процесса. Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книге. Создать положительную мотивацию при	Сентябрь 1-4 недели	Организованное взрослыми развлечение «Умники и		1- День знаний 14- Осенины 21-

		посещении детского сада. Продолжить знакомить детей с детским садом как с ближайшим окружением. Расширять представления о профессиях сотрудников (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, руководитель физического воспитания, врач, медсестра, дворник, повар, др.) Формирование дружеских, доброжелательных отношений между детьми (коллективная художественная работа, песенки о дружбе, совместные игры, коммуникативные игры)		умницы»		Международный День мира 27-День воспитателя и всех дошкольных работников 29-Всемирный день моря
2	Осень: кладовая леса	Расширять представления детей об осени: сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада, в лесу. Расширять представления детей об осени как о времени сбора плодов в лесу (ягоды, грибы, орехи, др.) Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать умения замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой.	Октябрь 1 неделя	Осенний праздник	конец октября	4 – Всемирный день животных 9 -День отца
3	Осень: во саду ли, в огороде	Расширять представления об осени как о времени сбора урожая (овощи, фрукты). Расширять представления о сельскохозяйственных профессиях. Формировать уважительное отношение к труду взрослых начальные представления о здоровом образе жизни.	2 неделя	Осенний праздник Тематическая выставка «Где спрятан витамин»	конец октября	
4	Осень: животные и	Расширять представления детей о лесных животных и птицах (перелетные, неперелетные) Расширять	3 неделя	Осенний праздник	конец октября	17-День лешего

	птицы	представления детей о некоторых особенностях поведения животных и птиц осенью. Знакомить с правилами безопасного поведения в природе.		Тематическая выставка «Где запряган витамин»		
5	Осень в нашем городе	Продолжить знакомить детей с детским садом как ближайшем социальном окружении ребенка (обратить внимание на сезонные изменения на прогулочной площадке. Продолжить знакомить детей с осенними цветами. Привлекать детей к уходу за цветами (сбор семян, обрезка, пересадка) Расширять представления о профессии садовника и дворника. Формировать уважительное отношение к труду взрослых.	4 неделя	Осенний праздник Создание альбома для рассматривания «Осенние цветики»	конец октября	
6	Я и вся моя семья	Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Расширять представления детей о своей семье. Формировать первоначальные представления о родственных отношениях в семье (сын, дочь, мама, папа, др.) Закреплять знания детьми своего имени, фамилии, возраста; имен родителей. Знакомить детей с профессиями родителей. Воспитывать уважительное отношение к труду близких взрослых. Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят) Формировать элементарные навыки ухода за лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать эмоциональную на состояние близких людей, формирование уважительного, заботливого отношения к пожилым родственникам. Продолжать	Ноябрь 1-2 неделя	Неделя здоровья в рамках творческого проекта. Создание альбома «Моя семья» Реализация эко-проектов		3-День рождения С.Я.Маршак 7 – День согласия и примирения 10 – День работника МВД 11-День рождения Е. И. Чарушина

		развивать гендерные представления.				
7	Мы – россияне, мы - горожане	<p>Знакомить с родным городом. Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре. Воспитывать любовь к родному краю.</p> <p>Расширять представления об особенностях жизни в городе в сравнении с особенностями жизни в деревне. Познакомить с некоторыми выдающимися людьми, прославившими Россию.</p> <p>Формировать любовное и бережное отношение к матери, к ее роли в семье.</p>	3-4 неделя	Создание книжек-самоделок с детским речетворчеством для книжного уголка		<p>16-Международный день толерантности</p> <p>18-День рождения Деда Мороза</p> <p>21-Всемирный день приветствий</p> <p>28-День матери России</p> <p>30-День домашних животных</p>
8	Город: виды транспорта	<p>Расширять представления о видах транспорта и его назначении. Расширять представления о профессиях. Продолжить знакомить с профессиями, связанными с дорожным движением (полицейский, шофер, водитель автобуса, пожарный, др.)</p>	Декабрь 1 неделя	Сюжетно-ролевая игра («Гараж», «Общественный транспорт», др.)		

9	Город: правила дорожного движения	Продолжить знакомить с правилами безопасного поведения на дороге (светофор, дорожные знаки, «зебра», др.) Расширять представления о зиме: сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада, на улицах города. Знакомить с правилами поведения на улице и дороге зимой	2 неделя	Сюжетно-ролевая игра из серии «Движение с уважением»		9 - День героев отечества 14-Всемирный день детского телевидения и радиовещания
10	Новый год	Организовать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника. Знакомить детей с новогодними традициями, историей елки, деда Мороза	3-4 неделя	Праздник «Новый год» Выставка детского творчества		20-Международный день солидарности людей 31-Новый год
11	Новогодние каникулы	Задания по маршрутам выходного дня	Январь 1-2 недели			7-Рождество
12	Зима: зимние виды спорта	Развлечения и др. мероприятия по организации двигательной активности детей. Формировать первоначальные представления о здоровом образе жизни. Знакомить с зимними видами спорта.	3 неделя	Неделя здоровья в рамках творческого проекта.		11-Международный день «спасибо» 11-День заповедник

						ов 14-Старый Новый год
13	Зима	Расширять представления о зиме. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы. Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Закреплять знания о свойствах снега и льда.	4 неделя	Зимушка - зима		21- Международный день объятий 22-День дедушки
14	Животные Арктики и Антарктики	Расширять представления о местах, где всегда бывает зима, о животных Арктики и Антарктики.	Февраль 1 неделя	Создание макета в экологическом уголке. Выставка детского творчества		
15	Богатырская сила	Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях. Знакомить с народными играми в зимнее время.	2 неделя	Создание нового раздела в книжном уголке о богатырях Масленичные развлечения	Дата проведения подвижная	Масленица
16	День	Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с	3-4	Спортивный		17-День

	защитника Отечества	«военными» профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник), с военной техникой (танк, самолет, военный крейсер); с флагом России. Воспитывать любовь к Родине. Осуществлять гендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитником Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины).	недели	праздник с папами. Изготовление подарков		рождения А.Барто 23-День защитника отечества
17	8 марта	Организовать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке, сестрам. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям.	Март 1 неделя	Праздник «8 марта» Организация тематических выставок.		1- Праздник прихода весны 3- Японский Праздник кукол 4-День бабушек 8- Международный женский день
18	Мамы разные нужны	Расширять представления о труде женщин дома (мытьё посуды, стирка, глажка, др.) и в социуме профессиях женщин (повар, портниха, балерина, доктор, продавец др.) Расширять представления о посуде, одежде.	2 неделя	Создание книжек-самоделок с детским речетворчеством. Создание		13-День рождения С.В.Михалкова

				альбома для рассматривания		
19	Профессии и инструменты	Продолжить расширять представления о профессиях взрослых. Знакомить с инструментами, необходимыми для представителя той или иной профессии (повар – кастрюля, поварешка, др.; портниха – швейная машинка, ножницы, иголка, др.; дворник – метла, др.)	3 неделя	Тематический вечер развивающих игр		
20	Если хочешь быть здоров...	Расширять представления о принадлежностях личной гигиены и их целевом использовании. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.	4 неделя	Тематическое развлечение на тему здорового образа жизни. Неделя здоровья		31-День рождения К.И. Чуковского 22-Всемирный день воды. День Балтийского моря 24-31-Неделя «Культура-детям» 27-Международный день театра
21	Книжкины	Организовать все виды детской деятельности (игровой,	Апрель	Тематическ		1-День

	именины	коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) для приобщения детей к словесному искусству, для формирования интереса к детской книге и воспитания уважительного отношения к ней.	1 неделя	ий вечер развлечений , совместное театрализов анное развлечение с родителями, выставка, посвященна я детским книгам		смеха. Междунар одный день птиц 2-День рождения Г.-Х. Андерсена 4- Междунар одный день детской книги 4-День рождения Ю. Васнецова
22	Народная игрушка	Расширять представления о народной игрушке (дымковская, матрешка и др.) Знакомить с народными промыслами. Продолжить знакомить с устным народным творчеством. Продолжить знакомить с устным народным творчеством	2 неделя	Выставка детского творчества		5-День посадки деревьев 7- Всемирны й день здоровья
23	Игры и игрушки	Систематизировать знания детей об игрушках. Расширять представления о классификации игрушек (резиновые, деревянные, др.) Ориентировать формы работы с детьми и все виды деятельности для них на развитие игры	3 неделя	Неделя игры		12-День авиации и космонавт ики

24	Весна, весенние посадки	<p>Расширять представления о весне. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения. Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе.</p> <p>Формировать элементарные экологические представления.</p> <p>Приобщение детей к труду взрослых. Расширять представления о труде взрослых в весенний период (выращивание рассады, подготовка земли, обрезка, др.)</p> <p>Формировать бережное отношение к природе.</p>	4 неделя	<p>Подготовка рассады для высаживания на участке</p> <p>Проведение совместного субботника с родителями</p>	Дата проведения подвижная	11-Международный день памятников и исторических мест 22-Международный день Земли
25	Мониторинг	<p>Фиксация индивидуальной динамики и перспектив развития каждого ребенка в ходе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, решения конфликтов, лидерства и пр.); • игровой деятельности; • познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности); • проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность); • художественной деятельности; <p>физического развития.</p>	4 неделя	Заполнение персональных карт развития детей и карт мониторинга образовательного процесса		
26	День Победы	<p>Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы.</p>	Май 1 неделя	Выставка детского творчества		1-Праздник труда

		Воспитывать уважение к ветеранам войны.				9-День победы
27	Весна: птицы	Продолжать расширять представления о перелетных и неперелетных птицах. Воспитывать бережное отношение к природе.	2 неделя	Создание книжек-самоделок по результатам маршрутов выходного дня в парки и сады города, поездок в лес		15-Международный день семьи
28	Весна: первоцветы, насекомые	Расширять представление о насекомых, цветах (весенние цветы, первоцветы, время появления) Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать ее красоту	3 неделя	Совместное развлечение с родителями		18-Международный день музеев
29	Здравствуй, лето!	Расширять представления детей о лете. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы. Расширять представления о сезонных изменениях (изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц). Знакомить с летними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении в лесу.	4 неделя	Выставка детского творчества		24-День парков

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

Основные показатели физического развития ребенка с 3 до 4 лет таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательная система. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, чем у взрослых. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

II. Содержательный раздел программы.

II 1. Содержание основных видов образовательной деятельности по физическому развитию

Образовательная деятельность в режимных моментах

Физкультминутки

Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице

(игры: с элементами спортивных игр, народные, сюжетные, бессюжетные, подвижно-дидактические)

Гимнастика: после сна, утренняя, дыхательная, на воспитание правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмопластика, пальчиковая, для глаз

Досуги, организуемые в помещении и на участке

Рассматривание иллюстраций, фотографий на тему «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в познавательных книгах и детских иллюстрированных энциклопедиях

Настольно печатные игры и игры-задания на тему «Спорт»: лото «Спорт» (разные варианты), «Чьи вещи?», «Кто больше?», серия игр «Я- спортсмен» (игровые, зимние и летние виды спорта) и т.д.

«Что перепутал художник», «отгадай слова» и т.д.

Непосредственно образовательная деятельность

Игровая (на основе подвижных игр)

Сюжетно-игровая

На танцевальном материале

С использованием нестандартного оборудования

Тематическая

Проектная деятельность тематического характера, например, «Откуда взялся мяч?», «Где занимаются спортом?» и т.д.

Самостоятельная деятельность детей

Разнообразная двигательная деятельность

(самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе)

Совместная деятельность с семьей

Вовлечение родителей в образовательный процесс ДООУ:

- индивидуальные и групповые консультации
- родительские собрания
- оформление информационных стендов
- организация фотовыставок и детского творчества

Совместная деятельность

- привлечение родителей к организации спортивных соревнований
- проведение совместных досугов, занятий
- маршрутов выходного дня

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

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

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

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

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

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

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

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

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

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), врассыпную. 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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегавшего, 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, врассыпную; 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.

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Безопасность. Достижение целей формирования основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирования предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира) через решение следующих задач:

- формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;
- приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения;

- передачу детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

II. 2. Учебная нагрузка.

Занятия: 3р в неделю по 15 мин. + 1 физкультурный досуг

Режим двигательной активности

Физкультурные занятия	в помещении	3 раза в неделю (15-20)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно 5-6
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20
	Физкультминутки (в середине дня)	-

Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Подвижные и спортивные игры	ежедневно

II.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	РАЗДЕЛЫ И НАПРАВЛЕНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДАТА	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1	Психологическое сопровождение развития ребёнка	Создание психологически комфортного климата в ГДОУ Личностно-ориентированная модель взаимодействия взрослого и ребёнка Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности	Постоянно	Воспитатели, Инструктор ф.к., Музыкальные руководители
2	Преодоление синдрома адаптации	Проведение коммуникативных игр на развитие эмоциональной сферы	В течение первых двух недель пребывания в детском саду	Воспитатели
3	Использование вариативных режимов дня пребывания ребёнка в ГБДОУ	Основной Гибкий Адаптационный Щадящий	По необходимости в течение года	Воспитатели
4	Оздоровительное и профилактическое сопровождение	<u>1 этап - предварительный</u> Диагностика состояния здоровья ребенка Физкультурные занятия на улице в сентябре и мае <u>2 этап – интенсивной профилактики</u> Аромомедальоны Аксолиновая мазь Использование в меню чеснока <u>3 этап – реабилитационный</u>	Сентябрь Сентябрь, май декабрь-март по плану по мере необходимости	Врач Инструктор ф.к., Мед.сестра ДШО Воспитатели, Мед.сестра ДШО, помощники

		Комплексы реабилитационных мероприятий Щадящий режим дня		
5	Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни	Развитие представлений и навыков здорового образа жизни Формирование основ безопасности жизнедеятельности	Постоянно, в течение года	Воспитатели
6	Частично регламентированная деятельность	Физкультурное занятие (в мае, сентябре и в летний период - на улице) Утренняя гимнастика (в мае, сентябре и в летний период - на улице) Динамическая пауза Физкультминутки Бодрящая гимнастика после сна Физкультурный досуг Спортивные праздники Подвижные и оздоровительные игры в помещении и на улице	3 раза в неделю Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в месяц По плану Ежедневно	Инструктор ф.к., Воспитатели, Мед.сестра ДШО, Старший воспитатель
7	Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная активность в помещении и на улице	Ежедневно	Воспитатели
8	Закаливание	<u>Воздушное</u> (сон без маек при t° в группе не ниже 16°) <u>Водное</u> (Обширное умывание лица и рук прохладной водой; полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры; питьевой режим) <u>В летний период</u> (Воздушные, солнечные ванны; питьевой режим; мытье ног водой; игры с водой)	Ежедневно	Врач, инструктор ф.к., Мед.сестра ДШО, воспитатели, помощники

9	Гигиенические процедуры	Соблюдение санитарно-гигиенических норм в группах. Соблюдение санитарного состояния помещений, участков, профилактика травматизма. Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков Соблюдение режима дня	Ежедневно	Воспитатели, помощники
10	Санитарно-просветительная работа с родителями	Проведение индивидуальных бесед с родителями при поступлении в ГБДОУ Своевременное информирование родителей об эпидемиях в городе, карантинах в ГБДОУ, сроках проведения диспансеризации и т.д. Информирование родителей о питании детей в ГДОУ, о состоянии здоровья ребенка, об оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятиях	Постоянно	Воспитатели, Мед. сестра ДШО
11	Мероприятия по повышению квалификации персонала, санитарно-просветительная работа.	Консультации Для воспитателей: «Первая медицинская помощь». Для младших воспитателей: «Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима в групповых помещениях». Выпуск бюллетеней: «Детские инфекции – что нужно о них знать». «Плоскостопие. Что мы о нём знаем?»	Октябрь Январь	Старший воспитатель
12	Организация питания	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	Постоянно	Мед.сестра ДШО

План оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы	Формы работы
1.	Использование вариативных режимов дня	Типовой режим дня Режим дня на плохую погоду Коррекция образовательной нагрузки Щадящий режим дня Адаптационный режим дня (для вновь поступивших детей)
2.	Психологическое сопровождение развития	Создание комфортного психологического климата в ДОУ, в группе Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно – ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми Медико – педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период Раннее выявление детей с особенностями в развитии Формирование основ коммуникативной культуры со сверстниками, взрослыми
3.	Формы организации режима двигательной активности ребенка; 1.регламентированная деятельность 2.частично регламентированная деятельность 3.нерегламентированная деятельность	Физкультурное занятие (в мае, сентябре и в летний период - на улице) Утренняя гимнастика (в мае, сентябре и в летний период - на улице) Динамическая пауза Физкультминутки Бодрящая гимнастика после сна Физкультурный досуг Спортивные праздники Подвижные и оздоровительные игры в помещении и на улице
	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	Развитие представлений о здоровом образе жизни и навыков поддержания здоровья Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности Словесно – дидактические, сюжетно – ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности

4.	Оздоровительное лечебно профилактическое сопровождение: 1. профилактические мероприятия: 2. общеукрепляющие мероприятия:	и –	Профилактика гриппа в осеннее – зимний период Адаптационные игры Режим теплового комфорта в выборе одежды для занятий физической культурой Режим проветривания и регулирования температурного режима в группе Питьевой режим Босохождение Воздушные ванны Воздушные и солнечные ванны вовремя весеннее – летнего периода Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Система закаливающих мероприятий

Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей
Воздушно-температурный режим	От + 20 до + 18 С
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин) Допускается снижение температуры на 1-2 С
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 С
- утром, перед первым занятием	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная
Физкультурные занятия	Одно занятие круглогодично на воздухе
Физические упражнения	Ежедневно с учетом индивидуальных особенностей детей
Игровой массаж	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп и другие виды.
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.	

II. 4 Интеграция с другими образовательными областями «Познавательное развитие»

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.). Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта.

Познакомить дошкольников с современным олимпийским движением, охватывающим людей разного пола, национальностей, двигательных и функциональных возможностей.

Познакомить дошкольников с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры.

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, перерасчет мячей и т.д.
- упражнения на ориентировку в пространстве,
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)- просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и России, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий.

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств
- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников
- проведение подвижных игр
- игр-соревнований
- проведение соревнований в д/с

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и играх с элементами спорта, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем

- проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке.

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
- самообслуживание

«Речевое развитие»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизировать словарный запас за счет спортивной терминологии

- проговаривание действий и название упражнений
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности
- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением
- сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом»
- сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта)
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением
- тематических (по сказкам) игр-соревнований
- проведение соревнований в д/с

«Художественно-эстетическое развитие»

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

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

Использование художественных произведений для обогащения содержания области «физическая культура»

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

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

- использование упражнений ритмопластики
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку
- использование музыкально-подвижных игр

- построение занятия на танцевальном материале
- прослушивание песен о спорте. Развитие эстетических чувств детей.
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма)

II.5 Непосредственно-образовательная деятельность.

Сентябрь

Тема Этапы Занятия	« Школа дружных дошколят» (15 мин.)			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в современных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.24	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.24	С мячом Л.И. Пензулаева стр.25	С кубиками Л.И. Пензулаева стр.26
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина -25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Бегите ко мне» «Пойдём в гости»	«Лохматый пёс»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
Малоподвижные игры	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала»	«Погладь собачку»	Ходьба в колонне по одному	«Найдём жучка»

Октябрь

Тема Этапы Занятия	1-я неделя «Осень-кладовая леса» (15 мин.)	2-я неделя «Во саду ли, в огороде» (15 мин.)	3-я неделя «Звери и птицы» (15 мин.)	4-я неделя «Осень в нашем городе» (15 мин.)
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
ОРУ	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.28	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.29	С мячом Л.И. Пензулаева стр.30	На стульчиках Л.И. Пензулаева стр.31-32
Основные виды движений	1.Упражнение в сохранении равновесия «пойдем по мостику» 2.Прыжки	1.Прыжки из обруча в обруч; 2.Прокатывание мяча друг другу (игра «прокати мяч») 3.бег по залу в разных направлениях.	1.Прокатывание мячей в прямом направлении; 2.Ползание между предметами не задевая их.	1.Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50см. от пола); 2.Упражнение в равновесии «Пробеги – не задень»
Подвижные игры	«Осенние листочки»	«Раз залез косою в огород чужой...»	«Воробушки и дождик»	«Ловкий шофёр»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Машины поехали в гараж»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой.	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)

Ноябрь

Тема Этапы Занятия	1-2-я неделя «Я и вся моя семья» (15 мин.)		3- 4-я неделя «Мы - россияне, мы – горожане» (15 мин.)	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.</p>			
ОРУ	С ленточками Л.И. Пензулаева стр.33	С обручем Л.И. Пензулаева стр.34	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.36	С флажками Л.И. Пензулаева стр.37
Основные виды движений	<p>1.Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш -25см., д – 2-3м.) 2.Прыжки на двух ногах «Воробышки»</p>	<p>1.Прыжки через «болото» (из обруча в обруч); 2.Прокати мяч</p>	<p>1.Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметами; 2.Игровое задание «проползи – не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3.Игровое задание «быстрые жучки» (ползание)</p>	<p>1.Игровое задание «Паучки» (ползание); 2.Упражнение в сохранении равновесия.</p>
Подвижные игры	«Васька-кот»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»
Малоподвижные игры	«Прянички для мамочки»	«Где спрятался мышонок?»	«Стенка, стенка, потолок» (самомассаж)	Пальч. и. «Домик»

Декабрь

Тема Этапы Занятия	1-2-я неделя «Мой город: правила дорожного движения» (15 мин.)		3-я неделя «Виды транспорта» (15 мин.)	4-я неделя «Новый год» (15 мин.)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С кубиками Л.И. Пензулаева стр.39	С мячом Л.И. Пензулаева стр.40	С кубиками Л.И. Пензулаева стр.41	На стульчиках Л.И. Пензулаева стр.42-43
Основные виды движений	1.Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками) 2.Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1.Прыжки со скамейки (высота 20см) на мат; 2.Прокатывание мячей друг другу.	1.Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2.Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50см.)	1.Ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «жучки на брёвнышке»); 2.Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком, приставным шагом (игровое упражнение «пойдем по мостику»).
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Воробушки и автомобиль»	«Паровозик и вагончики»	«Снежинки-пушинки»
Малоподвижные игры	Муз. и. «Автобус»	Пальч. и. «Птичка»	Логопедическая игра «Паровоз выпускает пар»	«Подуй на снежинку»

Январь

Тема Этапы Занятия	Новогодние каникулы			3-я неделя «Зима. Зимние виды спорта» (15 мин.)	4-я неделя «Зима» (15 мин.)
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.				
ОРУ	С платочками Л.И. Пензулаева стр.44	С обручем Л.И. Пензулаева стр.45	С кубиком Л.И. Пензулаева стр.46	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.47-48	
Основные виды движений	1. Упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2. Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	1. Прыжки на двух ногах между предметами, расстоянии 50 см. друг от друга; 2. Прокатывание мяча между предметами «Зайки-прыгуны».	1. Прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. Упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ш-20см.), свободно балансируя руками.	
Подвижные игры	Хороводная иг. «Мы погреемся немножко»	«Снежки»	Хороводная иг. «Мы погреемся немножко»	«Снежки»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Пальч. иг. «Лепим снежок»	Ходьба в колонне по одному	Пальч. иг. «Лепим снежок»	

Февраль

Тема Этапы Занятия	1 неделя «Животные Арктики и Антарктики» (15 мин.)	2 неделя «Богатырская сила» (15 мин.)	3-4 неделя «День защитника отечества» (15 мин.)	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звеня.			
ОРУ	С кольцом Л.И. Пензулаева стр.50	С обручем Л.И. Пензулаева стр.51	С мячом Л.И. Пензулаева стр.52	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.53
Основные виды движений	1. Упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не – наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. Прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. Прыжки на полусогнутых ногах «Весёлые воробушки»; 2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. Бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. Упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).
Подвижные игры	«Пингвинята и касатка»	«Раз, два, стой!»	«Становись!»	«Салют!»
Малоподвижные игры	«Тюлени отдыхают»	«Солдатики»	Дых. гимн. «Надуваем шарики»	М. – р. иг. «Ты похлопай вместе с нами!»

Март

Тема Этапы Занятия	1 неделя «Мамин день» (15 мин.)	2 неделя «Мамы разные нужны» (15 мин.)	3 неделя «Профессии и инструменты» (15 мин.)	4 неделя «Если хочешь быть здоров» (15 мин.)
--------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить его; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, на носках, пятка, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по два.</p>			
ОРУ	С кубиком Л.И. Пензулаева стр.55	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.56	С мячом Л.И. Пензулаева стр.57-58	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.58-59
Основные виды движений	<p>1.Ходьба по доске боком приставным шагом («Ровным шагом»);</p> <p>2.Прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед.</p>	<p>1.Прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку»);</p> <p>2.Катание мячей друг другу («Точно в руки»).</p>	<p>1.Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»;</p> <p>2.Ползание по скамейке «Муравьишки».</p>	<p>1.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»;</p> <p>2.Упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке в-25см) свободно балансируя руками.</p>
Подвижные игры	«Собери букетик!»	«Наведи порядок!»	«В домик соберись!»	«Собери фрукты»
Малоподвижные игры	Пальч. иг. «Прянички для мамочки»	«Семья» (пальчиковая игра)	Пальч. иг. «Стучим молоточком»	«Весёлый бубен»

Апрель

Тема Этапы Занятия	1 неделя «Книжкины именины» (15 мин.)	2 неделя «Игры и игрушки» (15 мин.)	3 неделя «Весна» (15мин.)	4 неделя Мониторинг (15 мин.)
--------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в звенья, в пары; врассыпную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	С кубиком Л.И. Пензулаева стр.60	С косичкой (шнуром) Л.И. Пензулаева стр.61	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.62	С обручем Л.И. Пензулаева стр.63-64
Основные виды движений	1. Упражнение в сохранении равновесии (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке в-25см) ; 2.Прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку»	1.Прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2.Прокатывание мячей («Точный пас»).	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2.Ползание по скамейке «Медвежата».	1.Ползание на четвереньках в между предметами (расстояние между ними 1м.), не задевая их.; 2.Упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической) свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Лиса и зайцы»	«Цветные автомобили»	«Солнышко и дождик»	«Мы топаем ногами»
Малоподвижные игры	«Зайка» (пальчиковая игра)	«Ладушки»	Пальч. иг. «Капельки»	М. – р. иг. «Три хлопка»

Май

Тема Этапы Занятия	1 неделя «День Победы» (15 мин.)	2 неделя «Весна: птицы» (15 мин.)	3 неделя «Весна: первоцветы, насекомые» (15мин.)	4 неделя «Здравствуй, лето» (15мин.)
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в</p>				

соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить его; проявлять положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
Вводная часть	Ходьба и бег : со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка».			
ОРУ	С кольцом Л.И. Пензулаева стр.65	С мячом Л.И. Пензулаева стр.66	С флажками Л.И. Пензулаева стр.67	Без предметов Л.И. Пензулаева стр.68
Основные виды движений	1.Упражнение в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом по скамейке); 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (30-40см).	1.Прыжки со скамейки («парашютисты»); 2.Катание мячей друг другу.	1.Бросание мяча вверх ловля его двумя руками; 2.Ползание по скамейке.	1.Лазание по наклонной лесенке; 2.Ходьба по доске руки на пояс.
Подвижные игры	«Раз, два, стой!»	«Воробышки и кот»	«Комарики и птичка»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Солдатики»	Пальч. иг. «Котик умывается»	«Солнышко лучистое»	Логопедические игры «Облизываем варенье»

II. 6 Планирование досуговой деятельности

тема	название досуга	сроки проведения
«До свиданье лето, здравствуй детский сад»	«Наш любимый спортивный зал»	сентябрь

«Я и моя семья»	«По лесным тропинкам»	октябрь
«Мой дом, мой город»	«Как у нас в квартире»	ноябрь
«Скоро-скоро Новый год!»	«В гости к елочке»	декабрь
«Зима»	«Волшебные снежки»	январь
«Спорт»	«Мой веселый звонкий мяч»	февраль
«Народная культура и традиции»	«Весна - красна»	март
«Весна»	«В гостях у матрешки»	апрель
«День Победы»	«Наш друг светофор»	май
«Животные и растения летом»	«Покатился колобок»	июнь

II. 7 Планирование по взаимодействию инструктора по физической культуре с педагогами дошкольного учреждения

Формы работы	содержание	срок	ответственные
ВПК	Медико-педагогическая комиссия	октябрь май	Мед.Сестра ДШО Старший воспитатель воспитатели, инструктор ф.к., музыкальный руководитель
Консультации групповые	- «Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни через организацию тематических прогулок и совместную деятельность с родителями» -«Интеграция экологического и физического воспитания дошкольников – прямой путь к сохранению и укреплению здоровья» - «Спортивные игры и упражнения зимой: задачи, методика, профилактика травматизма» - «Подвижные игры – как средство педагогики в экологическом воспитании детей»	сентябрь октябрь декабрь, январь апрель, май	Инструктор ф.к. воспитатели
Индивидуальные консультации	Проводятся по мере необходимости «Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей. Двигательные предпочтения детей»	в течение года	

II. 8 Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

Сроки	Собрания, беседы, консультации	Совместные мероприятия	Информация
Сентябрь	Выступления на родительском собрании, консультации: -«Особенности физического развития детей» (в каждой возрастной группе). -«Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка»	Заполнение анкет на заданные темы	«Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, её значение» Спортивные секции для детей Калининского района
Октябрь	Консультация на тему: -«Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья» (индивидуально)	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке - субботник	-«Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей» -«Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка» -«Смелее малыш» (домашний спортивный комплекс)
Ноябрь	Консультация на тему: -«Здоровье детей в наших руках»	Стенгазета «Будь здоров»	«Надежная наша опора» (профилактика плоскостопия) «Безопасность на дорогах» (игры в которые можно играть с ребенком в автомобиле) «Эх, саночки мои» (советы родителям по выбору санок)
Декабрь	Консультация на тему: «Выходной день (зимние каникулы) вместе с семьей – это здорово»	-«Зимние забавы» проведение п/и на площадке дошкольного учреждения	«Игры на снежной площадке» «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» Советы родителям по обучению детей катанию на санках

Январь	Консультация на тему: «Семейный досуг»	Развлечения с родителями возле дома «Снежная крепость»	Советы родителям по обучению детей фигурному катанию «Подвижные игры зимой»
Февраль	Консультация на тему: «Режим двигательной активности дома»	Мастеркласс «Изготовление атрибутов из бросового материала»	«Профилактика искривления позвоночника» (упражнения для создание мышечного корсета)
Март	«Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений с детьми раннего и младшего возраста» (совместно с воспитателями)	Помощь в организации праздников	«Игры с ветром» «Дышим правильно»
Апрель	Подготовка к фотовыставке	День открытых дверей Фотовыставка «Быть здоровым – здорово!» Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке – субботник	«Игры с водой» «Игры с песком»
Май	Консультация на тему: «Организация пеших походов с детьми летом»	Участие родителей в спортивных досугах к дню Победы	«Детская площадка на дачном участке» «Игра, как наше наследие»
Июнь	Индивидуальные консультации	Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр с экологическим содержанием	Советы родителям по обучению детей плаванию «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

III. Организационный раздел.

Проектирование и организация развивающей предметно – пространственной среды осуществлена в соответствии с требованиями к

условиям реализации общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГОС ДО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г.)).

III.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала

Наименование	количество (шт.)
<i>стандартное</i>	
гимнастические скамейки	4
«шведская» стенка	5
наклонная доска	2
наклонная лестница	1
канаты	1
мишени навесные	3
веревка (2,5м)	1
«воротики» (h 32-2, h 60-2)	4
флажки с логотипом Калининского района	10
флажки РФ	2
флажки цветные	30
кегли	15
обручи пластмассовые \varnothing 50 см	25
обручи пластмассовые \varnothing 70 см	10
обручи пластмассовые \varnothing 90 см	4
ленточки 50 см на кольце	6
ленточки короткие	20
гимнастические палки, деревянные	25
гимнастические палки, пластмассовые	10
мячи резиновые \varnothing 20см	20
мячи резиновые \varnothing 12см	5
мячи резиновые \varnothing 8см	10
мячи пластмассовые	100
ракетки для бадминтона	4

воланчики	2
кольцеброс	2
фитболы	10
скакалки	15
гантели пластмассовые	20
ориентиры	12
баскетбольные кольца, навесные	2
сетка волейбольная	1
коврики для выполнения упражнения	15
магнитофон	1
Флэш-носитель	1
<i>тренажеры</i>	
Информационно-тренажерная система Тиса	1
<i>нестандартное</i>	
мячи hop (45см,)	2
мячи массажные	15
ходунки	2
ориентиры «следочки»	16

III.2 Материально-техническое оснащение спортивной площадки

Наименование	количество (шт.)
спортивный комплекс	1
площадка для игры в футбол	1

III.3 Учебно-методическое обеспечение по физическому развитию

Рабочая программа и ее методическое обеспечение	<p>Образовательная программа ГБДОУ д/с 98. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста .- М.,Просвещение,1971. Осокина Т.И.,Тимофеева Е.А., Игры и развлечения детей на воздухе.- М.,Просвещение,1983. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду .- М.:ГНОМ и Д ,2006. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Учитель , Волгоград,2009.</p>
-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Громова О.Е. Подвижные игры для детей .- М.: ТЦ Сфера , 2017.</p> <p>Николаева Н.И. Школа мяча .- – СПб: Детство-Пресс, 2013</p> <p>Т.Е.Харченко Спортивные праздники в детском саду. - М.: ТЦ Сфера , 2017.</p>
<p>Парциальные программы</p>	<p>Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для дошкольников: – СПб: Детство-Пресс, 2013.</p> <p>Алямовская В.Г. Программа «Здоровье».</p> <p>Ж. Фирилёва, Е. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: Детство-Пресс, 2007.</p> <p>Т.Е.Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников – СПб: Детство-Пресс, 2015.</p> <p>Т.Е.Харченко Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез,2016.</p> <p>Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика .Комплексы упражнений. М.: Мозаика-Синтез,2016.</p> <p>Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. – Учитель , Волгоград,2012.</p> <p>Горбатенко О.Ф., Попова Г.П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДО.- Учитель , Волгоград,2012.</p> <p>Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Учитель, Волгоград,2012</p> <p>Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб: Детство-Пресс, 2014.</p>
<p>Технологии и методические пособия</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (вторая младшая группа) - М.: Мозаика-Синтез,2016.</p> <p>В. И. Ковалько. Азбука физкультминуток для дошкольников – М.: ВАКО, 2008.</p> <p>Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт – привет! М.: «Скрипторий 2003», 2015</p>
<p>Дидактические игры</p>	<p>«Узнай вид спорта по спортивному инвентарю»</p> <p>«Опиши спортсмена»</p> <p>«Разложи картинки на зимние, летние виды спорта»</p> <p>«Соедини линией спортсмена и спортивный инвентарь»</p> <p>«Четвёртый лишний»</p> <p>Лото «Спорт»</p> <p>Что лишнее?</p> <p>Угадай вид спорта</p> <p>Хорошо-плохо</p> <p>Раскраски, детские книги и т.д.</p>
<p>Наглядные пособия</p>	<p>Плакаты с изображением разных видов спорта</p> <p>Подбор картинок</p>

	Энциклопедия Алгоритм выполнения движения Презентации
--	-------------------------------------------------------------

Картотеки:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры (по основным видам движений)
- физкультминутки (по цветам)
- народные подвижные игры
- сказкотерапия для дошкольников
- упражнения для кистей рук
- упражнения с разной двигательной активностью
- игровой стрейчинг
- оздоровительная гимнастика (профилактика сколиоза и плоскостопия)
- подражательные движения
- музыкальные записи

IV. Инновационные технологии. Парциальные программы.

Система образовательной работы с воспитанниками
в контексте реализуемых программ и технологий
направление «Физическое развитие»

Название программы:

«Са-Фи-Дансе» (1998) Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина

Цель программы:

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

Развивать ручную умелость и мелкую моторику

Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Характеристика программы:

В пособии представлена оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе», рассчитанная на четыре года обучения детей от 3 до 7 лет, и конспекты уроков.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также игропластике, пальчиковой гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу, сюжетным урокам и креативной гимнастике. Даны методические рекомендации по применению игрового метода проведения занятий и обучению двигательным действиям.

Используемые разделы программы:

Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика
Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная	<i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. <i>Общеразвивающие упражнения.</i>	<i>Танцевальные шаги</i> шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинка. Приставной шаг в сторону.	Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу»,

<p>ходьба. Акцентированная ходьба с одновре- менным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.</p>	<p>Упражнения без предмета: основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с предметами: упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками). <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.</p>	<p><i>Ритмические танцы</i> «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».</p>	<p>«Мууренка», «Хор- ровод», «Я танцую», «Чебурашка»</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

Направление «Здоровье»

Название программы:

«Здоровье» (1993) В.Г. Алямовская

Цель программы:

Комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

Задачи:

Укрепление здоровья детей

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности.

Создание условий для реализации потребности в ДА

Характеристика программы:

Целевая программа, рассчитана на все возрастные группы. Направлена на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа. Предполагает самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания.

Используемый раздел программы:

- Организация двигательной деятельности (режим двигательной активности)
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
- Методики проведения закаливающих процедур:

Босохождение

Питьевой режим

Игровые дорожки

Рекомендации к одежде