

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

**Первой младшей группы № 1 общеразвивающей направленности
На 2020 – 2021 учебный год**

Программу разработала:
Инструктор по физической культуре
Спиридонова О.Е.

Санкт – Петербург
2020

Содержание программы.

I	Целевой раздел	
I.1	Пояснительная записка	3
I.2	Комплексно-тематическое планирование	5
I.3	Возрастные особенности воспитанников	6
II	Содержательный раздел.	
II.1	Содержание основных видов образовательной деятельности по физическому развитию	6
II.2	Учебная нагрузка	10
	Режим двигательной активности	10
II.3	Система физкультурно-оздоровительной работы	11
	Система закаляющих мероприятий	15
II.4	Интеграция с другими образовательными областями	16
II.5	Организованная деятельность с детьми	18
II.6	Планирование по взаимодействию с педагогами	22
II.7	Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей	22
III	Организационный раздел.	
III.1	Материально-техническое оснащение спортивного зала	24
III.2	Материально-техническое оснащение спортивной площадки	26
III.3	Учебно-методическое обеспечение	26

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, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности, в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования для обеспечения разностороннего развития 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;
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

Фёдорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет – М.: Мозаика-Синтез, 2018

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
младший дошкольный возраст (ранний возраст)**

Календар- ный месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Темы	<i>Это – я!</i> 1.Наша группа 2.Наши игрушки 3. Мои друзья 4. Я и моя семья	<i>Осень-осень!</i> 1.Мы знакомимся с детским садом! 2.Осень золотая 3.Фрукты 4.Овощи	<i>Природа вокруг нас!</i> 1.Дети – друзья природы 2.Дикие животные 3.Домашние животные 4.Птицы вокруг нас	<i>В гостях у сказки</i> 1.Моя любимая зимняя сказка 2.Здравствуй, зимушка - зима 3. У кого какие шубки. 4. Встречаем Новый год	
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Темы	<i>Здоровье и безопасность</i> 1.Про то, как мы обуваемся и одеваемся 2. Дорожная безопасность 3. Зимние развлечения	<i>Я и взрослые</i> 1.Труд врача 2.Здоровье 3.Мой папа самый лучший 4.Наши добрые дела	<i>Мой родной дом</i> 1.Моя любимая мамочка 2.Труд повара 3.Гости 4.Квартира	<i>Весеннее настроение</i> 1.Ярко светит солнышко 2.Встречаем пернатых друзей 3.Труд няни 4.Деревья весной	<i>Весенняя полянка</i> 1.Весна - красна 2.Водичка-водичка 3.В саду ли огороде 4.Цветы

I.3 Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет.

На третьем году жизни темпы физического развития замедлены. Это естественно, так как значительная часть энергии идет на обеспечение двигательной активности, на совершенствование внутренних органов и систем.

Центральная нервная система становится заметно выносливее. Периоды торможения сокращаются, увеличиваются промежутки активного бодрствования ребенка. Совершенствуются функции коры головного мозга, развивается память на события, произошедшие несколько месяцев назад.

Стремительно улучшается *речь*, накапливается все больший словарный запас

Заметно стабилизируется деятельность сердечно-сосудистой системы. Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, что приводит к постепенному уменьшению частоты пульса. Частота сердцебиений снижается до 86—90. Мышечная система у детей в этом возрасте формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. Кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются. Поэтому на занятиях выполнять ору из разных исходных положений, исключить силовые упражнения и упражнения, связанные с длительным пассивным ожиданием. Особое внимание уделить развитию сводов стопы, так как она уплощена. Рекомендуется выполнять упражнения в приподнятии, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости, ребристой доске.

Дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована, поэтому дети дышат поверхностно, часто, неравномерно. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудно-брюшной, а затем и грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

При относительно небольшом возрастном росте почек объем *мочевого пузыря* к концу третьего года жизни увеличивается почти в 4 раза. В ясельном возрасте рецепторы мочевого пузыря и спинной мозг все еще недостаточно развиты, поэтому позыв к мочеиспусканию слабый. Не стоит упрекать малыша за мокрые штанишки.

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

Прогулки-походы

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

Непосредственно образовательная деятельность.

Игровая (на основе подвижных игр)

Сюжетно-игровая

На танцевальном материале

С использованием нестандартного оборудования

Тематическая

Самостоятельная деятельность детей

Разнообразная двигательная деятельность

(самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе)

Совместная деятельность с семьей

Вовлечение родителей в образовательный процесс ДОУ:

- 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, прогулок, походов

- маршрутов выходного дня

Сохранение и укрепление Физического и психического здоровья детей

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки —смотреть, ушки —слышать, носик -нюхать, язычок — пробовать (определять) на вкус, ручки—хватать, держать, трогать; ножки—стоять, прыгать, бегать, ходить; голова—думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Содержание области 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

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую

на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

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 трехлетнему 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.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Соблюдает элементарные правила поведения в детском саду. Соблюдает элементарные правила взаимодействия с растениями и животными.

Имеет элементарные представления о правилах дорожного движения.

Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности.

Проявляет навыки опрятности (замечает не порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Умеет самостоятельно есть.

II. 2. Учебная нагрузка: занятия 2р в неделю по 10 мин.

Режим двигательной активности

Форма работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)
Физкультурные занятия	- в помещении	2 раза в неделю (10-15)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно 5-6
	Подвижные и упражнения на прогулке ежедневно 2 раза (утром и вечером)	10-15
Самостоятельная двигательная деятельность	Подвижные игры	ежедневно

II. 3 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	РАЗДЕЛЫ И НАПРАВЛЕНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДАТА	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1	Психологическое	Создание психологически комфортного	Постоянно	Воспитатели,

	сопровождение развития ребёнка	климата в ГДОУ Личностно-ориентированная модель взаимодействия взрослого и ребёнка Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности		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 Акселиновая мазь Использование в меню чеснока <u>3 этап – реабилитационный</u> Комплексы реабилитационных мероприятий Щадящий режим дня	Сентябрь Сентябрь, май декабрь-март по плану по мере необходимости	Врач Инструктор ф.к., Мед.сестра ДШО Воспитатели, Мед.сестра ДШО, помощники
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	<p>Физкультурное занятие (в мае, сентябре и в летний период - на улице)</p> <p>Утренняя гимнастика (в мае, сентябре и в летний период - на улице)</p> <p>Динамическая пауза</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна</p> <p>Спортивные праздники</p> <p>Подвижные и оздоровительные игры в помещении и на улице</p>	<p>2 раза в неделю</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>По плану</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Инструктор ф.к.,</p> <p>Воспитатели,</p> <p>Мед.сестра ДШО,</p> <p>Старший воспитатель</p>
7	Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная активность в помещении и на улице	Ежедневно	Воспитатели
8	Закаливание	<p><u>Воздушное</u> (сон без маек при t° в группе не ниже 16°)</p> <p><u>Водное</u> (Обширное умывание лица и рук прохладной водой; полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры; питьевой режим)</p> <p><u>В летний период</u> (Воздушные, солнечные ванны; питьевой режим; мытье ног водой; игры с водой)</p>	Ежедневно	<p>Врач, инструктор ф.к.,</p> <p>Мед.сестра ДШО,</p> <p>воспитатели,</p> <p>помощники</p>
9	Гигиенические процедуры	<p>Соблюдение санитарно-гигиенических норм в группах.</p> <p>Соблюдение санитарного состояния помещений, участков, профилактика травматизма.</p> <p>Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков</p> <p>Соблюдение режима дня</p>	Ежедневно	<p>Воспитатели,</p> <p>помощники</p>

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 Организованная деятельность с детьми раннего возраста.

	Темы	ОРУ	ОВД	Подвижные игры
Сентябрь	«Наша группа»	С флажками С. 22-23	1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2. Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями (25 см.)	«Бегите ко мне»
	«Наши игрушки»	Со скамейкой С. 23-24	1. Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем. 2. Прыжки – подпрыгивание на месте.	«Мой веселый звонкий мяч»
	«Мои друзья»	С мячом С. 24-25	1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания по сигналу. 2. Метание – прокатывание мяча в прямом направлении.	«Солнышко и дождик»
	«Я и моя семья»	С погремушками С. 26-27	1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. 2. лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Найди свой домик»
Октябрь	«Мы знакомимся с детским садом»	С платочками С. 28-29	1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2. Равновесие – ходьба по доске. 3. Прыжки-перепрыгивание через шнур.	«Наседка и цыплята»
	«Осень золотая»	С кубиками С. 30-31	1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2. Прыжки- прыжки из обруча в обруч. 3. Метание – прокатывание мячей в прямом направлении.	«Собери грибочки»
	«Фрукты»	С большим мячом С. 31-32	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Метание – прокатывание мячей в прямом направлении. 3. Лазание-ползание на четвереньках в прямом направлении.	«Собери яблочки»
	«Овощи»	На стульчиках С. 33-34	1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. 2. Лазание-подлезание под шнур на четвереньках (40см) 3. Равновесие-ходьба и бег между предметами.	«Собери капусту»
Ноябрь	«Дети – друзья природы»	Без предметов С. 35-36	1. Ходьба в чередовании с бегом. 2. Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями. 3. Прыжки-прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	«Зайцы»
	«Дикие животные»	С обручем С. 37-38	1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание. Бег враспынную. 2. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч. 3. Метание-прокатывание мяча в прямом направлении друг другу.	«Волк и козлята»

	«Домашние животные»	С кубиками С. 38-39	1.Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. 2.Метание – ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (0,5м.) 3.Лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	«Мышки и кошка»
	«Птицы вокруг нас»	С погремушками С. 39-40	1.Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя. 2.Лазание-подлезание под дугу на четвереньках. 3.Равновесие – ходьба между двумя линиями.	«Найди свой домик»
Декабрь	«Моя любимая зимняя сказка»	С кольцами С. 41-42	1.Ходьба и бег в рассыпную. 2.Равновесие – ходьба между предметами (15см). 3.Прыжки-прыжки на двух ногах перепрыгивая через шнуры.	«Заморожу! »
	«Здравствуй зимушка – зима»	Без предметов С. 43-44	1.Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу. 2.Прыжки – спрыгивание со скамейки. 3.Метание- катание мячей в прямом направлении друг другу сидя.	«Поймай снежинку»
	«У кого какие шубки»	С мячами С. 44-45	1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2.Метание- катание мяча друг другу через ворота (2м.) 3.Лазание – подлезание под дугу.	«Белочки и лисичка»
	«Встречаем Новый год»	С кубиками С. 45-46	1.Ходьба и бег по кругу. 2.Лазание – подлезание под шнур в группировке. 3.Равновесие – ходьба по доске.	«Новогодний салют»
Январь	Новогодние каникулы 1-2 недели			
	«Дорожная безопасность»	С мячами С. 48-49	1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с выполнением задания. 2.Метание – катание мячей друг другу в прямом направлении (1.5 - 2м.) 3. Лазание – ползание по прямой на четвереньках, с опорой на ладони и ступни.	«Машинки»
	«Зимние развлечения»	Без предметов С. 50-51	1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий. 2.Лазание – подлезание под дугу в группировке (40см). 3.Равновесие – ходьба по доске.	«Играем в снежки»

Февраль	«Труд врача»	С погремушками С. 53-54	1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через шнуры, переменным шагом. 3. Прыжки- прыжки из обруча в обруч.	«Машина скорой помощи»
	«Здоровье»	С обручами С. 55-56	1. Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением задания. 2. Прыжки – спрыгивание со скамейки. 3. Метание - катание мячей в прямом направлении.	«Кто быстрее»
	«Мой папа самый лучший»	С мячами С. 57-58	1. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег в рассыпную. 2. Метание – перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 3. Лазание – подлезание под шнур 50 см.	«Кто выше прыгнет»
	«Наши добрые дела»	Без предметов С. 59-60	1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Лазание – подлезание под дугу в группировке. 3. Равновесие – ходьбе по доске.	«Собираем игрушки»
Март	«Моя любимая мамочка»	С кубиками С. 60-61	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом. 3. Прыжки- прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.	«Помощники»
	«Труд повара»	Без предметов С. 62-63	1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Прыжки – прыжки в длину с места. 3. Метание – прокатывание мяча друг другу в прямом направлении.	Беги – замри», «Я пеку, пеку, пеку...»
	«Гости»	С мячом С. 63-64	1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу 2. Метание – бросание мяча о землю двумя руками. 3. Лазание – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Подпрыгни выше!», Пальч. и. «Мы платочки стираем»
	«Квартира»	С флажками С. 65-66	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2. Лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.	«Найди свой домик»
Апрель	«Ярко светит солнышко»	На гимнастической скамейке с	1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки – прыжки в длину с места.	«Солнышко и дождик»

		кубиками С. 67-68		
	«Встречаем пернатых друзей»	С обручем С. 69-70	1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий. 2. Прыжки-прыжки из обруча в обруч. 3.Метание – бросание мяча о пол двумя руками и ловля его.	«Кот и воробьишки»
	«Труд няни»	С большим мячом С. 70-71	1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий. 2. Метание – бросание мяча о пол двумя руками и ловля его. 3.Лазание – ползание по доске.	«Помощники»
	«Дерева весной»	Без предметов С. 71-72	1.Ходьба и бег с остановкой по сигналу. 2.Лазание – влезание на наклонную лестницу. 3.Равновесие – ходьба по доске.	«Беги к дереву, беги к кустику!»
Май	«Весна-красна»	С кольцами С. 73-74	1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Равновесие – ходьба по скамейке. 3.Прыжки – перепрыгивание через шнуры.	«Птички и птенчики»
	«Водичка-водичка»	С погремушками С. 75-76	1.Ходьба парами. Бег в рассыпную. 2.Прыжки – прыжки в длину. 3.Метание – подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его.	«Солнышко и дождик»
	«Во саду ли, в огороде»	С мячом С. 76-77	1.Ходьба и бег с изменением направления движения. 2.Метание - подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля. 3.Лазание – ползание по скамейке на четвереньках.	«Мышки и кот»
	«Цветы»	Без предметов С. 78-79	1.Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. 2.Лазание – влезание на наклонную лестницу. 3.равновесие – ходьба по доске.	«Найди свой цветок»

II. 6 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. 7 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»	_____	«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»	_____	«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»	_____	«Игры на снежной площадке» «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» Советы родителям по обучению детей катанию на санках, ходьбе на лыжах
Январь	_____	_____	«Подвижные игры зимой»
Февраль	Консультация на тему: «Режим двигательной активности дома»	_____	«Профилактика искривления позвоночника» (упражнения для создание мышечного корсета)
Март	«Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений с детьми» (совместно с воспитателями)	_____	«Сделай сам» (старший д/в) «Игры с ветром» «Дышим правильно»

Апрель	_____	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»	_____	«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
«воротники» (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 направлению «Физическое развитие»

Рабочая программа и ее методическое обеспечение	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. Громова О.Е. Подвижные игры для детей .- М.: ТЦ Сфера , 2017. Т.Е.Харченко Спортивные праздники в детском саду. - М.: ТЦ Сфера , 2017.
Технологии и методические пособия	Фёдорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет – М.: Мозаика-Синтез, 2018 В. И. Ковалько. Азбука физкультминуток для дошкольников – М.: ВАКО, 2008. Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт – привет! М.: «Скрипторий 2003», 2015 Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова.- Физическое развитие детей третьего года жизни. М.: «Цветной мир», 2019
Дидактические игры	«Узнай вид спорта по спортивному инвентарю» «Опиши спортсмена» «Разложи картинки на зимние, летние виды спорта» «Соедини линией спортсмена и спортивный инвентарь» «Четвёртый лишний» Лото «Спорт» Что лишнее? Угадай вид спорта Хорошо-плохо Раскраски, детские книги и т.д.
Наглядные пособия	Плакаты с изображением разных видов спорта Подбор картинок

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

Картотеки:

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