



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 104 с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

190005, Санкт-Петербург, пр. Измайловский, д.7 телефон/факс (812)251-13-37

Принято
Педагогическим советом
ДОУ
Протокол № 1
от «29»08 2014 г.

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ № 104
/О.А.Затрутина/
приказ № 28 Р от « 29 » 08 201 4 г.



Рабочая программа

Инструктора по физической культуре **Киселевой Нины Александровны**

Возрастные группы с 1,6 до 7 лет

ГБДОУ № 104 Адмиралтейского района СПб

Санкт-Петербург
2014

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	3
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	4
1.4. Краткая информация об учреждении и возрастных группах ГБДОУ.....	4
1.5. Возрастные особенности детей от 1,6 до 7 лет.....	5
1.6. Интеграция образовательных областей.....	7
1.7. Планируемые результаты освоения Программы. Целевые ориентиры.....	7

2. Содержательный раздел Программы:

2.1. Содержание образовательной работы с детьми.....	10
2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования.....	14
2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.....	14
2.4. Взаимодействие со специалистами.....	16

III Организационный раздел

3.1. Материально- техническое обеспечение.....	18
3.2. Организация образовательной деятельности по физическому развитию.....	20
3.3. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	21

Приложения

Приложение №1 Система физкультурно-оздоровительной работы	
Приложение №2 Организация двигательного режима	
Приложение №3 Календарно-тематическое планирование 1 младшей группы	
Приложение №4 Календарно-тематическое планирование 2 младшей группы	
Приложение №5 Календарно-тематическое планирование средней группы	
Приложение №6 Календарно-тематическое планирование старшей группы	
Приложение №7 Календарно-тематическое планирование подготовительной группы	

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для дошкольников разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой ГБДОУ №104 Адмиралтейского района СПб, в соответствии с введением в действие Федеральных государственных образовательных стандартов в структуре основной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155).

Основная идея рабочей программы – необходимость комплексного решения задач физического воспитания детей, важность достижения всестороннего развития в процессе разнообразной двигательной деятельности, содействующей активизации мысли, формированию нравственных чувств и сознания, самостоятельности в выполнении физических упражнений и игр, творческому поиску.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса детей первых младших, второй младшей, средней, старших, подготовительной групп ГБДОУ №104 Адмиралтейского района СПб. Рабочая программа опирается на требования СанПин 2.4.1.3049-13 и Закон об образовании 273-ФЗ. И направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. В том числе их эмоционального благополучия, развитие физических и личностных качеств, создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствования умений и навыков в основных видах движений. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;
- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Эти задачи реализуются в процессе следующих видов детской деятельности: игровой, (подвижные игры), коммуникативной (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), и двигательной (овладение основными движениями).

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и, ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности.

Программа соответствует основным принципам дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ГБДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Краткая информация об учреждении и возрастных группах ГБДОУ

ГБДОУ № 104 Адмиралтейского района СПб имеет приоритет по физическому развитию детей.

Дети имеют основную группу здоровья. В построении образовательной деятельности учитываются индивидуальные особенности, медицинские противопоказания и рекомендации каждого ребёнка.

В образовательном учреждении функционирует 7 групп общеразвивающей направленности:

Группа	Возраст детей	Наполняемость групп 147 человек	Группы здоровья
Первая младшая группа №1	1,6-3 лет	19 детей	I – 4 ребенка II – 15 ребенка
Первая младшая группа №2	1,6-3 лет	18 детей	I – 4 ребенка II – 13 детей
Вторая младшая группа	3-4 лет	21 ребенок	I – 1 ребенок II – 20 детей
Средняя группа	4-5 лет	24 ребенка	I – 1 ребенок II – 23 ребенка
Старшая группа №1	5-6 лет	22 ребенка	I – 3 ребенка II – 19 детей
Старшая группа №2	5-6 лет	21 ребенок	I – 1 ребенок II – 19 детей III – 1 ребенок

Подготовительная группа	6-7 лет	22 ребенка	I – 1 ребенок II – 21 ребенок
-------------------------	---------	------------	----------------------------------

1.5. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Организованная образовательная деятельность (далее ООД) в спортивном зале и на свежем воздухе благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста представлена в Примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы»/ под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой.

У ребенка с 1,6 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:
- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

1.6. Интеграция образовательных областей

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

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

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

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

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

1.7. Планируемые результаты освоения программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения

образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, представленные в данной Программе базируются на ФГОС ДО и целях, задачах, обозначенных в пояснительной записке, то есть углубляют и дополняют требования Стандарта.

Целевые ориентиры для детей старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования)

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности—игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах ,у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен ,вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, самостоятельно придумывает объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать ,экспериментировать . Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы ,обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания ,математики ,истории и т.п.; способен к принятию собственных решений ,опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Первая младшая группа (от 1,6 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза— смотреть, уши—слышать, нос — нюхать, язык— пробовать(определять) на вкус, руки— хватать, держать, трогать; ноги— стоять, прыгать, бегать, ходить; голова— думать, запоминать.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать 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. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы— значит ,они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании ,травме .Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины—у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Первая младшая группа (от 1,6 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить 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.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить 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. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину вовремя лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями руки ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и

приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования

Дважды в год – в сентябре и мае проводится оценка индивидуального развития детей. Оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Цель диагностики: оценка эффективности педагогических действий и лежащего в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика физической подготовленности проводится по программе Верещагиной Н.В.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории);
- оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: "Физическое развитие".	-Наблюдение, беседа	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

В соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» одной из основных задач, стоящим перед детским дошкольным учреждением является «взаимодействие с семьёй для обеспечения полноценного развития личности ребёнка». Разработан новый федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОСДО), который отвечает новым социальным запросам и в котором большое внимание уделяется работе с семьёй.

Цель—создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений участников образовательных отношений в вопросах физического развития.

Принцип единства с семьей.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому оказывается необходимая помощь родителям, привлекаем их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники.

В работу по физическому развитию детей родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду, через проведение анкетирования.

Второй – составления плана работы с родителями на учебный год.

На третьем – знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по

решению задач сохранения и укрепления здоровья.

На четвертом – партнерские отношения между инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей применяются следующие формы работы:

Анкетирование, опросники

Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

Родительские собрания

Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); Беседа – наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых обмениваются мнениями или оказывают родителям своевременную помощь.

Групповые, индивидуальные и тематические консультации

Организуются с целью получения ответов на интересующие родителей вопросы. С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, с целью обогащения знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

1. Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы, игр и упражнений, которые можно делать в домашних условиях и др.

2. Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте. Рекомендации, практические советы.

- разработка памяток и рекомендаций по различным направлениям развития детей;
- привлечение родителей к изготовлению пособий, атрибутов к праздникам;
- проведение индивидуальных бесед в моменты прихода и ухода родителей;
- индивидуальное консультирование.

3. Фоторепортажи, выставки организуются педагогами групп совместно с инструктором по ФК.

Совместные физкультурные праздники и развлечения

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года согласно перспективному плану инструктора по ФК. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Совместные физкультурные занятия родителей с детьми

Дети особенно восприимчивы к положительному примеру родителей. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях с учетом индивидуальности ребенка, у детей формируется положительное отношение к занятиям физической культурой. Совместные физкультурные занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой,

в конечном счете, сплачивают семьи.

2.4.Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- 6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

III Организационный раздел
3.1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал: Общая площадь спортивного зала – 62,0 м

Оборудование и инвентарь спортивного зала для детей:

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

	Наименование оборудования, инвентаря	Кол-во шт.
	Оборудование	
	Скамейки гимнастические	2
	Мишени съёмные	4
	Шведская стенка	4
	Дуги для подлезания	3 комплект
	Дорожка массажная	2
	Тоннель	1
	Баскетбольные кольца	1
	Горка	1
	Модули	
	Гимнастический набор (пластмасса) «Кузнечик»	1
	Маты гимнастические	2
	Комплект «Перекасти поле»	1
	Мат 3-х секционный	2
	Мячи	
	Мягкие сенсорные большой	2
	Мягкие сенсорные малые	2
	Мяч волейбольный	4
	Мячи надувные	25
	Мячи пластмассовые малые	100
	Малый резиновый мяч	25
	Мяч теннисный	10
	Мяч для пинг-понга	5
	Мяч баскетбольный №3	25
	Мяч резиновый (диаметр 20 см)	25
	Инвентарь	
	Ракетки для бадминтона	10
	Канат	3
	Ведро детское	4
	Волейбольная сетка	1
	Контейнеры для мячей и др. мелкого инвентаря	10
	Массажная дорожка «Гусеница»	25
	Балансир	3
	Массажер «Здоровье»	5
	Спортивные игры	
	Дартс	1
	Бадминтон	5

Городки	1
Кольцеброс	1
Маски для сюжетно-ролевых игр (набор)	3
Пособия раздаточные	
Флажки разноцветные	32
Флажки российские	32
Обручи маленькие пластмассовые	25
Обручи средние пластмассовые	25
Обручи большие пластмассовые	10
Кубики малые пластмассовые	40
Погремушки	15
Кегли	25
Скакалки	25
Гимнастические палки пластиковые	25
Цветные ленты	50
Цветные платочки	50
Султанчики	50
Мешочки с песком	25
Ступни и ладошки(съемные)	25
Кольца малые пластмассовые	20
Игрушки резиновые	20
Демонстрационный материал	
Учебные плакаты: «Правильная осанка», «Комплекс утренней гимнастики», «Гимнастика для глаз», «Пальчиковая гимнастика». Схемы упражнений (старший дошкольный возраст)	4
Информационные папки	
Бодрящая гимнастика	1
Профилактика плоскостопия	1
Физкультминутка	1
ОРУ по возрастам	1
Гимнастика для глаз	1
Коррекция осанки	1
Картотека подвижных игр по возрастам	1
Картотека считалок по возрастам	1
Картотека дыхательной гимнастики по возрастам	1
Развитие мелкой моторики	1
Наглядно-дидактические пособия:	
летние виды спорта	1
зимние виды спорта	1
закаливание, ЗОЖ	1
Приборы	
Секундомер	1
Рулетка – 3 метра	1
Калькулятор	1
Термометр, гигрометр	1
ТСО	
Музыкальный центр	1
Диски CD	20
USB (флеш-память)	5

3.2. Организация образовательной деятельности по физическому развитию

Образовательная нагрузка в группе распределяется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13

Реализация программных задач осуществляется в процессе организованной образовательной деятельности (фронтально).

ОО «Физическое развитие»		
Физическая культура	Игровая, двигательная детская деятельность	2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослыми самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.
Комплекс утренней гимнастики	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно, один комплекс на 2 недели. На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений.
Подвижные игры и спортивные упражнения	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.
Спортивные досуги, праздники, развлечения»	Игровая, двигательная детская деятельность	1-2 раза в месяц для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

НОД проводится при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. Закаливание детей в ООД по физической культуре включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная двигательная активность детей во время ООД, правильно подобранная спортивная одежда в помещении и на открытом воздухе, соблюдение объема образовательной нагрузки.

3.3. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Физическое развитие	<p>Основная литература: «От рождения до школы» по редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014г., Алямовская В.Г. Программа «Здоровье» М.:АРКТИ, 2010</p> <p>Дополнительная литература: А.Г. Назарова "ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ" Степанкова Э.Н. «Методика проведения подвижных игр» Мозаика-Синтез, М.: - 2014 г. Е.В. Сумин «Занятия по физкультуре в детском саду» Игровой стретчинг Сфера. М: - 2011г. Воронова Е.К. Пособие по комплексному развитию физических, коммуникативных, игровых и морально-волевых качеств у детей 5-7 лет. «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет». Волгоград Издательство «Учитель» 2012. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных учреждений. Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012. Журнал «Инструктор по физкультуре».</p>
Здоровье	<p>Основная литература: Деркунская В.А.Образовательная область "Здоровье".</p> <p>Дополнительная литература: -Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2010. -Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-пресс, 2010.</p>

Приложение №1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей Используется диагностика педагогического процесса Верещагиной Н.В. в области «Физическое развитие»	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Старшая, подготовительная группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корректирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ				
1.	Участие в велогонках «Здорово жить здорово»	Все группы	Сентябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Участие в городском конкурсе «Адмиралтейские звезды»	Подготовительная группа	Ноябрь	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
3.	Участие в городском фестивале танца	Подготовительная группа	Декабрь	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
3.	Участие в сдаче нормативов ГТО «ГТО для дошкольников»	Подготовительная группа	Февраль	Инструктор по физкультуре, воспитатели группы
4.	Участие в районном конкурсе «Адмиралтейские ритмы»	Подготовительная, старшая группы	Март	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической

				культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели
V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального со- провождения на занятиях изобра- зительной дея- тельности, физ- культуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , вос- питатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
VI. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мьпье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Приложение №2 Организация двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Первая младшая группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед	5 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин	4-6 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	6-10 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	10-15 мин
Спортивные праздники			60-90 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин.	3ч. 25 мин.	3ч. 40 мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00 мин.	3ч. 30 мин.	3ч. 45 мин.	2ч. 30 мин.