

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протоколом № 4 от 31.05 2017г.

УТВЕРЖДЕНО



Приказ № 105А от 31.05 2017г.
заведующий ГБДОУ детский сад №22
Ю.А. Куликова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

Соловьёвой Е.В

на 2017-2018 учебный год

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 22

Колпинского района Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

2017г.

Содержание

I. Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Принципы и подходы к формированию программы
- 1.4 Характеристика физического развития детей
- 1.5 Целевые ориентиры

II. Содержательный раздел

- 2.1 Педагогическая диагностика (мониторинг)
- 2.2 Содержание образовательной работы с детьми
- 2.3 Перспективное планирование
- 2.4 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)
- 2.5 Взаимодействие с социумом
- 2.6 Приоритетное направление

III. Организационный раздел

- 3.1 Структура реализации образовательного процесса
- 3.2 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы
- 3.3 Модель взаимодействия с педагогами и специалистами
- 3.4 Условия реализации программы
- 3.5 Методическое обеспечение образовательной деятельности

Приложение:

1. Ежедневное планирование
2. Мониторинг
3. Перспективное планирование вечеров досуга
4. Обогащение и пополнение РППС
5. Перспективный план работы по взаимодействию с воспитателями

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 22 Колпинского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа разработана на период 2017 – 2018 учебного года.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Устав ДОУ
- Образовательная программа ДОУ № 22
- Лицензия (рег. № 2420 от 01.12.2016г. серия 78 Л02 № 0001366 на право осуществления образовательной деятельности, срок действия – бессрочно)

1.2 Цели и задачи программы

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Цель «Программы» - Позитивная социализация и всестороннее развитие ребенка дошкольного возраста в адекватных его возрасту детских видах деятельности

Задачи программы:

- ✓ Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия
- ✓ Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья)

- ✓ Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее – преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования)
- ✓ Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром
- ✓ Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества
- ✓ Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности
- ✓ Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей
- ✓ Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей
- ✓ Повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей
- ✓ Приобщение дошкольников к культурному наследию Санкт-Петербурга.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы:

- ✓ Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение 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 Организации 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.
- ✓ Принцип развивающего образования, целью которого является психическое развитие ребенка;
- ✓ Принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- ✓ Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;
- ✓ Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса.

Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — игру как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

1.4 Характеристика физического развития детей

Характеристика физического развития детей 2-3 лет

Это важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются.

Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито.

Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Физическое развитие детей двухлетнего возраста ярко выражено по сравнению с первым годом его жизни:

может уверенно не только ходить, но и бегать, и прыгать, и маршировать;

без поддержки взрослых преодолевает препятствия, высотой от 15 до 20 см, спускаться и поднимаются по лестнице;

может ударить по мячу ногой или рукой;

Бег детей 2—3 лет похож на ускоренную ходьбу. Характерный для бега «полет» появляется спустя год после первых самостоятельных шагов.

Для 2,5—3-летнего ребенка бег более привычное движение, чем ходьба, дети охотнее бегают, чем ходят. В беге у ребенка наблюдается большая, чем при ходьбе, согласованность движений. Чаще ребенок плохо отталкивается от почвы, бежит на всей ступне. Во время бега руки согнуты в локтях. Согласованные движения рук и ног при беге развиваются раньше, чем при ходьбе. Исследование свидетельствует, что бег ребенка этого возраста мало ритмичен, тяжеловат; он плохо ориентируется в пространстве, иногда теряет равновесие и падает, но затем быстро встает и продолжает бег. Развитие скорости бега строится на базе освоения правильных навыков движений.

До 3 лет ребенок редко овладевает правильным навыком прыжка. Несформированность опорно-двигательного аппарата, недостаточная крепость костей и связок нижних конечностей, слабое развитие силы мышц и функций равновесия, недостаточность пружинящего свойства стопы снижают возможность усвоения ребенком прыжка.

В 2,5 года ребенок начинает спрыгивать с небольшой высоты. Затем начинает подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от почвы. Спрыгивание и прыжок в длину с места даются ребенку легче, чем прыжки в высоту. До 3 лет ребенку не может выполнить прыжки на одной ноге.

Характеристика физического развития детей 3-4 лет

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча,

опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. 3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку взрослого. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Организуя двигательную деятельность детей необходимо предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на

физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Характеристика физического развития детей 5 - 6 лет

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в 3-4 года.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к шести годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения

цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства

1.5 Целевые ориентиры

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка

1-я младшая группа «Гномики»

Развиты разнообразные виды движений. Умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы.

Отталкивается двумя ногами в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; может метать мешочек вдаль. Энергично отталкивает предметы при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Умеет ползать.

Строиться в колонну по одному, круг, находит свое место при построениях.

Выполнять правила в подвижных играх.

2-я младшая группа «Непоседы»

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

Умение ходить и бегать с согласованным движением рук и ног. Бегаёт легко, ритмично.

Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Умеет залезать и слезать на пролет гимнастической стенки. Отталкивается и приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, при приземлении сохранять равновесие. Ориентируется в пространстве. Может принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю, бросать и ловить его кистями рук. При построении соблюдению дистанции во время продвижения. Может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

Проявляет самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Средняя группа «Ягодки»

Стремится сохранять правильную осанку; умеет осознанно и творчески выполнять движения.

Развиты соответственно возрасту психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Может легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Лазает по гимнастической стенке, переходит на другой пролёт, стараясь чередовать ноги и руки.

Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаются, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка. Может сочетать замах с броском при метании, подбрасывает и ловить мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведёт в ходьбе. Может кататься на самокате. Хорошо ориентируется в пространстве.

Владеет элементами спортивных игр. С интересом принимает участие в соревнованиях и играх – эстафетах. Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Развит интерес к различным видам спорта.

Старшая группа «Горницы»

Стремится сохранять правильную осанку; умеет осознанно и творчески выполнять движения. Развита соответственно возрасту психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Может легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Лазает по гимнастической стенке, переходит на другой пролёт, стараясь чередовать ноги и руки.

Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаются, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка. Может сочетать замах с броском при метании, подбрасывает и ловить мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведёт в ходьбе. Может ходить на лыжах, скользящим шагом, кататься на самокате. Хорошо ориентируется в пространстве.

Владеет элементами спортивных игр. С интересом принимает участие в соревнованиях и играх – эстафетах. Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Развит интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны.

II. Содержательный раздел

2.1 Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы ДО по физическому развитию

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 образовательной области «Физическое развитие»	- Наблюдение - Тестовые задания	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в «Диагностические листы», в которых отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового упражнения предлагается **бег на 30 м**.

При этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В лист заносится лучший результат.

Бег 30м (с)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	10.7-8.7	10.5-8.8	9.8-8.3	9.2-7.9	7.8-7.5	7.8-7.0

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10м. она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5+5) и по прямой. Ребёнку даётся две попытки с перерывом на отдых.

Бег 10м (с)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	3.4-2.6	3.3-2.4	2.7-2.2	2.5-2.1	2.4-2.2	2.2-2.0

Метание на дальность. Обследование дальности метания следует производить на дорожке, шириной не менее 3м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г.

Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м)	4 года				5 лет				6 лет			
	Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики	
	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.
	2.4- 3.4	1.8- 2.8	2.5- 4.1	2.0- 3.4	3.0- 4.4	2.5- 3.5	3.9- 5.7	2.4- 4.2	4.0- 4.6	4.0- 4.4	6.7- 7.5	5.8- 6.0

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего

результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Прыжок в длину с места (см)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	55-93	60-90	95-104	100-110	111-123	116-123

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно – двигательного аппарата, определяется степень подвижности. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. для измерения глубины наклона линейку держат таким образом, что бы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Статическое равновесие – ребёнку предлагается сохранить равновесие стоя на одной ноге, другая нога согнута, приставлена углом к колену и отведена под углом 90*. После 30 сек. отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

Статическое равновесие сек.	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	5.2-8.1	3.3-5.1	9.4-14.2	7.0-11.8	50-60	40-60

2.2. Содержание образовательной работы с детьми

1 –я младшая группа «Гномики»

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, согласовывать движения рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Основные виды движений:

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную, обходя предметы.

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, с изменением темпа.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой, по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, верёвку (высота 30-40 см). лазанье на гимнастическую стенку вверх и вниз удобным для ребёнка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками педагогу, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча вперёд двумя руками разными удобными способами, перебрасывание через шнур, верёвку. Метание набивных мешочков на дальность правой и левой рукой. Ловля мяча. Брошенного педагогом.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд, прыжки через шнур, через две параллельные линии (расстояние 10-30 см).

Равновесие. Ходьба по прямой дорожке ширина 20 см, перешагивание через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке. Кружение в медленном темпе.

2-я младшая группа «Непоседы»

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 энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, в разных направлениях, по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Бег. Бег обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий, бег с изменением темпа.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг-другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность набивного мешочка правой и левой рукой, в горизонтальную цель. Бросание мяча разными способами: от груди, снизу вверх, правой и левой рукой, в вертикальную цель. Ловля мяча брошенного педагогом. Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие; пролезание в обруч. Лазание по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, из обруча в обруч, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты (15-20 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше вытянутой руки ребенка; через линию, шнур, через; через предметы; в длину с места.

Равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки. Ходьба по наклонной доске. Медленное кружение в обе стороны.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте.

Средняя группа «Ягодки»

Средняя группа

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

Закреплять умение ходить и бегать с согласованным движением рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.

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 со 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 построениям, соблюдению дистанции во время продвижения.

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, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках. На наружных сторонах стопы, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо налево). Ходьба в колонне по одному, по двое. Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменениями направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями, по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба по наклонной доске вверх и вниз.

Кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперед, с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий. Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, ловля его; перебрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю правой и левой рукой.

Метание предметов на дальность, в горизонтальную цель правой и левой рукой, в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м.

Перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, равнение по ориентирам; повороты на право, на лево, кругом; размыкание и смыкание.

Старшая группа «Горница»

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

Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, 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 с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, 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 в ходьбе. 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, знакомить детей с событиями спортивной жизни страны.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1, 5- 2 минут в медленном темпе, в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег. Бег на скорость.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечье и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через нескольких предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (3-4 м.). Прыжки на одной ноге на месте и

продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов. Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места, в длину с разбега (100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте и с продвижением вперед. Метанием предметов и набивных мешочков на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м.

Равновесие. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Ходьба с мешочком на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами держась за руки.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом.

2.3. Перспективное планирование (См. приложение №1, 2)

Приложение №1 (сентябрь – май)

Перспективный план НОД область «Физическая культура»

Месяц

Задачи				
Вводная часть				
№ занятия				
ОРУ				
ОВД				
Подвижные игры				
Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки				

Приложение №2 (июнь – август)

Перспективный план НОД область «Физическая культура»

Месяц

Задачи:

Вид деятельности	1 неделя	2 неделя
Утренний прием	Закрепление ОВД: Подвижные игры:	Закрепление ОВД: Подвижные игры:
Утренняя гимнастика	Комплекс №	Комплекс №
Прогулка дневная. Совместная деятельность с детьми по закреплению ОВД и развитию физических качеств.	Закрепление ОВД Подвижные игры: Спортивный праздник: Хороводная игра: Комплекс ОРУ №	Закрепление ОВД Игровые упражнения: Подвижные игры: Хороводная игра: Комплекс ОРУ № Экскурсия
Индивидуальная работа по развитию движений	Ф.И. ребёнка, рекомендуемые упражнения	Ф.И. ребёнка, рекомендуемые упражнения
Прогулка вечерняя	Спортивные игры: Подвижные игры: Эстафеты:	Спортивные игры: Подвижные игры: Соревнования: Совместные игры с родителями (законными представителями)
Вид деятельности	3 неделя	4 неделя
Утренний прием	Закрепление ОВД: Подвижные игры:	Закрепление ОВД: Подвижные игры:
Утренняя гимнастика	Комплекс №	Комплекс №
Прогулка дневная. Совместная деятельность с детьми по закреплению ОВД и развитию физических качеств	Закрепление ОВД Игровые упражнения: Подвижные игры: Спортивный досуг: Хороводная игра:	Закрепление ОВД Игровые упражнения: Подвижные игры: Хороводная игра: Комплекс ОРУ № Пешие прогулки
Индивидуальная работа по развитию движений	Ф.И. ребёнка, рекомендуемые упражнения	Ф.И. ребёнка, рекомендуемые упражнения
Прогулка вечерняя	Элементы спортивных игр: Подвижные игры: Совместные игры с родителями (законными представителями)	Спортивные игры: Подвижные игры: Соревнования:

**Перспективное планирование вечеров досуга
и спортивных праздников**

2 – я младшая группа «Непоседы»

Месяц	Тема
Сентябрь	«Здравствуй, детский сад!» - праздник «Колобок, колобок, колобок – румяный бок»
Октябрь	«В гости к ёжику»
Ноябрь	«Подружились мы с мячом»
Декабрь	«Наш весёлый Снеговик»
Январь	Спортивный праздник «Зимушка - зима»
Февраль	«Маленькие богатыри»
Март	«Матрёшки – весёлые крошки»
Апрель	«День Смеха»
Май	«Карусель подвижных игр»
Июнь	«Лето, лето к нам пришло – это очень хорошо!» - спортивный праздник
Июль	«Веселый теремок»
Август	«Дошколята – спортивные ребята!»

Средняя группа «Ягодки»

Месяц	Тема
Сентябрь	«Здравствуй, детский сад!» - праздник «В гости к Светофору»
Октябрь	«Обруч нам необходим, поиграют дети с ним»
Ноябрь	«Что нам осень принесла»
Декабрь	«Наши сани сами едут»
Январь	Спортивный праздник «Олимпийские игры»
Февраль	«Силачи - богатыри»
Март	«Ярмарка подвижных игр»
Апрель	«День Смеха»
Май	«Карусель подвижных игр»
Июнь	«Лето, лето к нам пришло – это очень хорошо!» - спортивный праздник
Июль	«Мы веселые ребята любим, бегать и играть»
Август	«Дошколята – спортивные ребята!»

Старшая группа «Горница»

Месяц	Тема
Сентябрь	«Здравствуй, детский сад!» - праздник «В гости к Светофору»
Октябрь	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»
Ноябрь	«Эстафеты с мячом»
Декабрь	«Такие разные мячи»
Январь	Спортивный праздник «Олимпийские игры»
Февраль	«Богатыри Земли русской»
Март	«Путешествие в страну здоровья»
Апрель	«День Смеха»
Май	«День победы праздник наших дедов»
Июнь	«Лето, лето к нам пришло – это очень хорошо!» - спортивный праздник
Июль	День здоровья «Спорт – это здоровье!»
Август	«Дошколята – спортивные ребята!»

2.4 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

- ✓ Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями (законными представителями).
- ✓ Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
- ✓ Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье
- ✓ Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей (законных представителей).
- ✓ Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- ✓ Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере.
- ✓ Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- ✓ Организация практикумов по вопросам физического развития и воспитания детей.
- ✓ Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- ✓ Обучение здоровьесберегающим технологиям.
- ✓ Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

**Перспективный план работы по работе с родителями
(законными представителями)**

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительском собрании тема: «Подведение итогов физкультурно - оздоровительной работы, перспективы на текущий год» Фотогазета «Моё спортивное лето» Информация в родительский уголок: «Выбираем спортивную секцию» - гр. «Горница» «Правильный выбор обуви» - гр. «Гномики» Индивидуальные беседы с родителями вновь поступающих детей
Октябрь	Проект «Мама + папа +я = спортивная семья» «Игры с мячом» - консультация Информация в родительский уголок: «Упражнения для спины»
Ноябрь	Анкетирование «Семья и физкультура» Информация в родительский уголок: «Как сохранить зубы здоровыми» «А ну-ка, мамы!» - спортивный праздник гр. «Горница» (фотоотчёт)
Декабрь	Семинар – практикум «Профилактика плоскостопия в домашних условиях» (фотоотчёт) Информация в родительский уголок: «Зимняя прогулка» «Зимние олимпийские игры» Открытое занятие группа «Ягодки» (фотоотчёт)
Январь	Зимний спортивный праздник «Олимпийские игры» с участием родителей. (фотоотчёт) Видео занятие гр. «Гномики» Информация в родительский уголок: «Полезные упражнения»
Февраль	Оформление стенда «Наши олимпийские победы» «Широкая масленица» - совместный праздник с родителями (фотоотчёт) Фотовыставка «Мой спортивный папа...»
Март	Информация в родительский уголок: «Утренняя зарядка - как её проводить» Фотовыставка: «Моя спортивная мама...» Видео занятие гр. «Непоседы»
Апрель	Анкетирование родителей: «Оцените нашу работу» Подготовка к фестивалю детского творчества «Маленькая страна» (фотоотчёт) Информация в родительский уголок: «Ребёнок дома»
Май	Итоги проекта «Мама + папа +я = спортивная семья» Информация в родительский уголок: «Как организовать летний отдых детей» Фотоотчёт и презентация «Наши спортивные успехи»
Июнь	Проведение инструктажа по технике безопасности детей летом. Памятки: «По безопасности при пожаре», «Правила дорожного движения», «Правила поведения в лесу», «Правила поведения на воде». Праздник ко Дню защиты детей: «Путешествие в страну - Детства».
Июль	Педагогические беседы: «Особенности питания детей в летний период», «Купание летом – прекрасное закаляющее средство».
Август	Подготовка фотоматериалов к фотогазете: «Моё спортивное лето». Фотоотчёт: «Летняя физкультурно – оздоровительная работа»

2.5 Взаимодействие с социумом

Достичь положительных результатов по образованию детей дошкольного возраста было бы невозможно без активного взаимодействия детского сада с социумом. ДОУ взаимодействует с различными социальными институтами района с целью обмена опытом, обогащения новыми педагогическими технологиями, обеспечение медицинского контроля над здоровьем воспитанников, оптимизации образовательного процесса, повышения уровня квалификации сотрудников.

Направление	Наименование общественных организаций, учреждений	Формы сотрудничества	Периодичность
Образование	ИМЦ	- Участие и организация районных методических объединений.	По плану работы ИМЦ В течении года
	СПб АППО	Посещение курсов повышения квалификации	По мере необходимости
Медицина	Детская поликлиника № 72 п. Металлострой	-Проведение медицинского обследования; -Связь с медицинскими работниками по вопросам заболеваемости и профилактики (консультирование)	1 раз в год По мере необходимости
Физкультура и спорт	ДОУ №3 Колпинского района	Соревнования между воспитанниками старшего дошкольного возраста	Апрель - Май
Культура	Дом Культуры им. В.В. Маяковского	Участие воспитанников в фестивале детского творчества «Маленькая страна»	Апрель
	Информационный сайт ДОУ	Консультативная помощь для родителей. Методические разработки и фототчёты о спортивных мероприятиях.	Постоянно

2.6 Приоритетное направление

«Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки»

С детьми	С родителями (законными представителями)	С педагогами
Ежедневная профилактическая работа. В конце каждого занятия специальные упражнения	Участие в родительских собраниях Тематическая информация на стендах Индивидуальные консультации по запросам Семинар – практикум Фотоотчёты	Ежедневная профилактическая работа. Консультации по запросу

III. Организационный раздел

3.1. Структура реализации образовательного процесса

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; перестроения	Младший дошкольный возраст	НОД по физическому развитию - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя: игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая Подражательные движения Прогулка Подвижные игры разной подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурные праздники 2 раза в год
2. Общеразвивающие упражнения		НОД по физическому развитию - классические - с предметами Физкультминутки Динамические паузы	Вечерний отрезок времени, включая прогулку Бодрящая гимнастика после дневного сна
3. Подвижные игры		Подвижные игры большой, средней и малой подвижности	Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения
4. Спортивные упражнения			Физкультурный досуг 1 раз в месяц День здоровья
5. Активный отдых			Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал
6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ			

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов
<p>1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Подвижные игры</p> <p>4. Спортивные упражнения</p> <p>5. Спортивные игры</p> <p>6. Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>Старший дошкольный возраст</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее - развитие элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>НОД по физическому воспитанию: - классические - с предметами</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижные игры большой, средней и малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Развлечения ОБЖ</p>	<p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - игровая - полоса препятствий - музыкально-ритмическая Подражательные движения</p> <p>Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Подражательные движения Занятие-поход Физкультурные праздники 2 раза в год</p> <p>Вечерний отрезок времени, включая прогулку Бодрая гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг 1 раз в месяц День здоровья</p> <p>Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.</p>

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
1- младшая группа «Гномики»	10 минут	2 занятия
2 - младшая группа «Непоседы»	15 минут	3 занятия (2 в зале, 3 на улице)
Средняя группа «Ягодки»	20 минут	3 занятия (2 в зале, 3 на улице)
Старшая группа «Горница»	25 минут	3 занятия (2 в зале, 3 на улице)

Утренняя гимнастика проводится ежедневно инструктором ФК и воспитателями.

Физкультурные досуги 1 раз в месяц.

Спортивные праздники 2 раза в год в каждой возрастной группе.

Неделя здоровья – 2 раза в год.

День здоровья -1 раз в квартал.

Третье занятие по физической культуре проводится на улице в форме подвижных игр, эстафет, соревнований.

Подгрупповые и индивидуальные занятия проводятся во второй половине дня.

Формы и методы проведения занятий:

1. Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер)
2. Тренировочная (повторение и закрепление определенного материала)
3. Игровая (подвижные игры, игры-эстафеты)
4. Сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений)
5. С использованием тренажеров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья)
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки и т.п.).

Структура занятий:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания. Так же включает в себя упражнения и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Способы организации НОД:

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет инструктору корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в пара (под наблюдением воспитателя).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Принципы организации НОД:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции процесс оздоровления детей в ДОО осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы и приемы:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

3.3 Модель взаимодействия с педагогами и специалистами

Область формы, методы работы	Участники взаимодействия
Образовательная область «Физическая культура»	
<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна - ОВД на прогулке - подвижные и спортивные игры - музыкально — ритмические движения 	Воспитатели групп Инструктор по ФК Музыкальный руководитель
<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ - физкультурные развлечения, праздники - дни здоровья - непосредственно-образовательная деятельность - эстафеты, соревнования (районные, внутри ДОУ) - экскурсии 	Воспитатели, Инструктор по ФК Семьи воспитанников зам. зав по УВР
<ul style="list-style-type: none"> -контроль за проведением физкультурных занятий 	Медицинская сестра зам. зав по УВР
<ul style="list-style-type: none"> - познавательные занятия (игровые, комплексные, интегрированные, путешествия) - упражнения на релаксацию, физкультминутки - закаливающие и профилактические мероприятия 	Воспитатели Инструктор по ФК
<ul style="list-style-type: none"> - беседы о здоровье 	Воспитатели Инструктор по ФК
<ul style="list-style-type: none"> -дыхательные упражнения, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика -физкультминутки 	Воспитатели Инструктор по ФК
<ul style="list-style-type: none"> - минутки тишины - минутки шалости 	Воспитатели Инструктор по ФК
<ul style="list-style-type: none"> - валеологические беседы - дидактические и развивающие игры валеологической направленности 	Воспитатели Инструктор по физкультуре
<ul style="list-style-type: none"> - дни здоровья -закаливание естественными силами природы (солнце, воздух, вода) 	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп Музыкальный руководитель Медицинская сестра
<ul style="list-style-type: none"> - родительские собрания - консультации для родителей - тематические вечера - открытые педсоветы - оформление информационных стендов, фотогазет 	Инструктор по ФК Воспитатели групп Музыкальный руководитель Семьи воспитанников
<ul style="list-style-type: none"> - НОД с участием родителей 	Инструктор по ФК Воспитатели групп Музыкальный руководитель
<ul style="list-style-type: none"> - беседы по безопасности - беседы по безопасности дорожного движения - познавательные занятия (игровые, комплексные, интегрированные, путешествия) - физкультурные развлечения на соответствующую тематику 	Воспитатели групп Инструктор по ФК Медицинская сестра Семьи воспитанников
<ul style="list-style-type: none"> -театрализованные представления, развлечения на соответствующую тематику 	Воспитатели групп Музыкальный руководитель Инструктор по ФК

Перспективный план работы по взаимодействию с воспитателями

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	Подбор материала и оформление фотогазеты «Моё спортивное лето» Обновление картотек соответственно возрасту Рекомендации по оснащению физкультурных уголков по возрастам. Обсуждение результатов обследования здоровья детей (листы здоровья) Совместная диагностика
Октябрь	Обсуждение результатов диагностики. Рекомендации по индивидуальной работе. Проверка оснащённости спортивных уголков в группах «День здоровья в ДОУ» -консультация для воспитателей
Ноябрь	Консультации по проведению дня здоровья. День здоровья – совместная подготовка Мастер-класс «Фотошоп» Подготовка атрибутов для зимних прогулок
Декабрь	Рекомендации: «Физкультминутка». Пополнение картотеки «Зимние игры». Совместное обновление пособий и атрибутов для профилактики плоскостопия (из бросовых материалов) Пополнение уголков двигательной активности в группах для детей с высоким уровнем развития (гимнастические ленты, скалки и т.п.) Совместная информационная работа «Зимняя олимпиада»
Январь	Подбор материала к фотовыставке «Футбол для малышей» Зимний спортивный праздник «Олимпийские игры» (совместная подготовка и проведение)
Февраль	Тематическая выставка «Олимпиада глазами детей» Обновление картотеки «Дыхательная гимнастика» Презентация «На зимней Олимпиаде». Подготовка фотовыставки «Мой спортивный папа...» Совместная подготовка и проведение досугов к 23 Февраля
Март	Выставка детских работ «Физкульт – Ура!»». Подготовка, изготовление, обновление пособий для игр на воздухе. Подготовка фотовыставки «Моя спортивная мама...»
Апрель	Совместная подготовка и проведение «День смеха» «Весёлые старты» - совместная подготовка открытого мероприятия с ДОУ №3
Май	Презентация «Подведение итогов физкультурно – оздоровительной работы» Круглый стол «Летняя оздоровительная работа» Совместный план работы на летний период
Июнь	Совместная подготовка и проведение праздника «Путешествие в страну - Детства». Консультация «Нестандартное летнее оборудование»
Июль	Разучивание ролей к летним спортивным мероприятиям. Подготовка атрибутов, подбор оформления, подготовка костюмов
Август	Подготовка фотоматериалов к фотогазете: «Моё спортивное лето» Фотоотчёт: «Летняя физкультурно – оздоровительная работа»

3.4 Условия реализации программы:

Материально – технические (пространственные) условия

- ✓ Физкультурный и музыкальный зал находятся в одном помещении;
- ✓ Участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.
- ✓ Уголок двигательной активности в каждой возрастной группе;

Технические средства обучения:

- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ CD и аудио материал;
- ✓ Переносной CD- плеер;
- ✓ Телевизор
- ✓ Компьютер
- ✓ Мультимедийное оборудование;

Наглядно – методический материал:

- ✓ Иллюстрации и репродукции, презентации (спортсмены, виды спорта);
- ✓ Наглядно - дидактический материал: презентации «Зимние и летние виды спорта», «Олимпийские виды спорта», «Я спортсмен», «Олимпийские игры», «Веселая разминка» и т.п.
- ✓ Игровые атрибуты для подвижных игр;
- ✓ Картоотеки: «Подвижные игры», «Считалки», «Движения со словами», «Упражнений на дыхание», «Утренняя гимнастика», «Бодрящая гимнастика» «Зимние подвижные игры», «Упражнения для глаз», «Зимние загадки», «Комплексы ОРУ», «ОВД» и т.п.
- ✓ Авторские разработки по программе «mimio»
- ✓ Костюмы, элементы костюмов, различные атрибуты для физкультурных досугов, праздников, недель здоровья и т.п.

Развивающая предметно - пространственная среда:

- ✓ Шведская стенка
- ✓ Гимнастическая скамейка
- ✓ Подвесная лестница
- ✓ Подвесные доски
- ✓ Мячи разных размеров и фактур
- ✓ Маты
- ✓ Обручи
- ✓ Мешочки с песком разных размеров
- ✓ Дорожки для профилактики плоскостопия
- ✓ Тоннели
- ✓ Деревянные массажёры
- ✓ Силиконовые массажёры
- ✓ Диск здоровья
- ✓ Кегли
- ✓ Скакалки
- ✓ Гимнастические ленты
- ✓ Атрибуты для игр и эстафет
- ✓ Набор «Кузнечик
- ✓ Нетрадиционные пособия для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.

**Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды
2017-2018 учебный год**

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	Обновление картотек (на все возраста) Изготовление атрибутов для осенних досугов. (в т.ч по ПДД) Фотогазета «Моё спортивное лето» «История мяча» - презентация
Октябрь	Обновление атрибутов к подвижным играм. Подготовка пособий для индивидуальной работы по профилактике плоскостопия. Оформление центральной стены «Осень золотая» Обновление картотеки «Пальчиковые игры» - гр. «Гномики», «Непоседы» Выставка «Футбол»
Ноябрь	Обновление атрибутов для зимних досугов. Оформление центральной стены «Зимние забавы» Уголок для формирования правильной осанки «Схемы перестроений» гр. «Горница», «Ягодки» Оформление стенда «Наши достижения» «Знаменитые футболисты» - фотоальбом
Декабрь	Подготовка атрибутов для зимних прогулок Изготовление атрибутов для профилактики плоскостопия из бросовых материалов Картотека «Зимние загадки» Пополнение уголков двигательной активности в группах для детей с высоким уровнем развития (гимнастические ленты, скалки и т.п.) «Упражнения с мячом» - картотека
Январь	Оформление центральной стены «Зимняя олимпиада» Фотовыставка «Российские олимпийские чемпионы»
Февраль	Тематическая выставка «Навстречу Олимпиаде» Обновление картотеки «Олимпийские чемпионы» Изготовление «косичек» для ОРУ Оформление стенда «Наши олимпийские победы» Презентация «На зимней Олимпиаде»
Март	Выставка детских работ «Физкульт – Ура!». Подготовка, изготовление, обновление пособий для игр на воздухе. Создание видеотеки «Мультфильмы про футбол»
Апрель	Обновление и изготовление новых пособий для спортивных эстафет Создание картотеки спортивных девизов и эмблем Выставка детских работ «Мой весёлый, звонкий мяч»
Май	Обновление и изготовление атрибутов для летних подвижных игр, эстафет, игр с водой. Обследование площадок перед летней ФОР Организация футбольного пространства для игр
Июнь	Информационный стенд «Чемпионат мира по футболу» Обновление спортивного выносного инвентаря. Изготовление атрибутов для спортивных досугов
Июль	Дневник Чемпионата мира по футболу. Картотека упражнений и подвижных игр Подборка подвижных игр с водой
Август	Картотека «Закаливание» Подготовка зала к новому учебному году

3.5 Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – М.: УЦ Перспектива 2014г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Э.Я. Степаненков «Сборник подвижных игр» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г</p> <p>Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений»</p> <p>О. М. Литвинова «Система физического воспитания в ДОУ – Волгоград: Учитель 2007г.</p> <p>О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» - Воронеж ТЦ «Учитель» 2005г.</p> <p>А.А. Потапчук «Как сформировать правильную осанку у ребёнка» - Санкт – Петербург 2009г.</p> <p>М.Д. Маханёва «Здоровый ребёнок» - АРКТИ, 2004г.</p> <p>В.С. Лосева «Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2004г.</p> <p>В.И. Ковалько «Азбука физкультурминуток для дошкольников» - Москва «ВАКО» 2006г.</p> <p>Т.В. Лисина, Г.В. Морозова «Подвижные тематические игры для дошкольников» - М.: ТЦ Сфера, 2014г.</p> <p>Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования» - М.: Издательство «Скрипторий» 2010г.</p> <p>Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова, Р.А. Ерёмкина «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» - Волгоград: Учитель 2009г.</p> <p>Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» - Санкт – Петербург «Детство – Пресс» 2010г.</p> <p>А.Г. Назарова «Игровой стретчинг» -Типография ОФТ. г. Санкт – Петербург 2005г.</p>
Мониторинг	<p>Методическое издание «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста» -Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович (Издательство «Акцент»1995г.)</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Мониторинг развития физических качеств детей

2017-2018 учебный год

2 младшая группа «Непоседы»

	Сентябрь 2017	Май 2018
В	%	%
С	%	%
Н	%	%

Средняя группа «Ягодки»

	Сентябрь 2017	Май 2018
В	%	%
С	%	%
Н	%	%

Старшая группа «Горница»

	Сентябрь 2017	Май 2018
В	%	%
С	%	%
Н	%	%

Мониторинг развития физических качеств детей по ДОУ

2017-2018 учебный год

	Сентябрь 2017	Май 2018
В	%	%
С	%	%
Н	%	%