

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ДЕТСКИЙ САД № 478 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МКДОУ д/с № 478  
Е.В. Долгих  
Приказ № 45 от «02» 09  
2020г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
города Новосибирска «Детский сад № 478 комбинированного вида»  
на 2020-2021 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:

Жидкова Алёна Евгеньевна- инструктор по физической культуре  
Вибе Олеся Николаевна - инструктор по физической культуре

КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующий МКДОУ д/с № 478  
«Белоснежка»

Долгих Е.В.  
22.07.2022

НОВОСИБИРСК 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы .....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	5
1.1.3. Характеристики физического развития детей.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы .....	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	13
2.1. Описание образовательной деятельности. ....	13
2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников .....	27
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	29
3.1. Материально-техническое обеспечение программы. ....	29
3.2. Методические материалы и средства обучения. ....	29
3.3. Особенности традиционных событий.....	30
3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды .....	40

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26).

4. Приказом Министерства образования и науки Новосибирской области от 14.04.2014 г. № 919 «О введении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

5. Уставом муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 478 комбинированного вида»

6. «Основной общеобразовательной программой» муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 478 комбинированного вида».

7. «Положением о рабочих программах муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 478 комбинированного вида».

Рабочая программа является документом руководителя физического воспитания дошкольного учреждения и направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие» в МКДОУ д/с № 478. Программа призвана обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и двигательной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа ориентирована на детей от 2 до 8 лет.

По данным на 2014-2015 учебный год в детском саду воспитывается 330 детей в возрасте от 2 до 8 лет.

№, название группы	Возраст детей	Группа здоровья				
		I	II	III	IV	V
1. общеразвивающей направленности	2-3	13	7	1		
2. общеразвивающей направленности	2-3	9	12			
3. компенсирующей направленности	5-6	15	11			
4. общеразвивающей	3-4	15	13			

направленности						
5. компенсирующей направленности	6-7	10	12			
6. компенсирующей направленности	5-6	14	9	2		
7. общеразвивающей направленности	6-7	11	14	2		1
8. общеразвивающей направленности	4-5	16	10			
9. общеразвивающей направленности	4-5	12	13	2		
10. общеразвивающей направленности	3-4	9	16	1		
11. компенсирующей направленности	5-6	11	10			1
12. общеразвивающей направленности	3-4	17	10			
13. общеразвивающей направленности	4-5	15	13			
Всего		167	150	8	-	2

### 1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- приобретение опыта в видах деятельности детей способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.), развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- **Обязательная часть**
- Примерная образовательная программа «Детство» под редакцией Т. И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой и др. стр. 5-7

### **1.1.1. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.**

Основой для построения рабочей программы является системно-деятельностный подход к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС:

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательной деятельности.

### **1.1.2. Характеристики физического развития детей**

#### ***Возрастные особенности психофизического развития детей 2 – 3 лет.***

С 2 до 3 лет происходит быстрое окостенение конечностей, однако кисти рук еще сохраняют хрящевое строение.

Совершенствуется работа систем кровообращения и дыхания: замедляется частота пульса, увеличивается количество крови, которое сердце выбрасывает в 1 удар, увеличивается объем легких; дыхание в возрасте 2-3 года частое, неровное, поверхностное.

Движения: ходьба, лазание, бег, метание.

Нервная система: повышается ее работоспособность, нервные клетки не так утомляются, поэтому малыш уже может бодрствовать до 6 часов без перерыва.

Овладение ходьбой развивает способность ориентироваться в пространстве. Мышечное чувство становится мерой отсчета расстояний и пространственного расположения предметов. Приближаясь к предмету, на который смотрит ребенок, он начинает понимать направление и удаленность.

#### ***Возрастные особенности психофизического развития детей 3 - 4 лет.***

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост  $96 \pm 4,3$  см, вес  $12,5 \pm 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7 \pm 1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20.

Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую.

Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д.

#### ***Возрастная характеристика детей 4-5 лет***

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды.

В связи с этим совершенствуется координация движений, общая и мелкая моторика, тактильная чувствительность. Поэтому, к пяти годам ребенок: хорошо бегают и прыгает, ходит на носках, ловит мяч, катается на двухколесном велосипеде, может стоять и кататься на коньках.

***Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 8 лет).***

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую

систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:*

- ребенок овладевает основными культурными 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;

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

- 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 личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать 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.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

В качестве инструментария определения эффективности освоения детьми программы является «Мониторинг в детском саду» под редакцией Бабаевой Т.И., Гогоберидзе А.Г., Михайлова З.А. и др.

### 1. *Физическое развитие*

#### Рост мальчиков от 2 до 8 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
2 года	<88,0	88,0-90,0	90,0-92,3	92,3-99,8	99,8-102,0	102,0-104,5	>104,5
3 года	<90,3	90,3-92,6	92,6-95,0	95,0-102,5	102,5-105,0	105,0-107,5	>107,5
4 года	<93,2	93,2-95,5	95,5-98,3	98,3-105,5	105,5-108,0	108,0-110,6	>110,6
4,5 года	<96,0	96,0-98,3	98,3-101,2	101,2-108,6	108,6-111,0	111,0-113,6	>113,6
5 лет	<98,9	98,9-101,5	101,5-104,4	104,4-112,0	112,0-114,5	114,5-117,0	>117,0
5,5 лет	<101,8	101,8-104,7	104,7-107,8	107,8-115,1	115,1-118,0	118,0-120,6	>120,6
6 лет	<105,0	105,0-107,7	107,7-110,9	110,9-118,7	118,7-121,1	121,1-123,8	>123,8
7 лет	<108,0	108,0-110,8	110,8-113,8	113,8-121,8	121,8-124,6	124,6-127,2	>127,2
8 лет	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6

#### Вес мальчиков от 2 до 8 лет ( кг )

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
2 года	<12,1	12,1-12,8	12,8-13,8	13,8-16,0	16,0-16,9	16,9-17,7	>17,7
3 года	<12,7	12,7-13,5	13,5-14,3	14,3-16,8	16,8-17,9	17,9-18,8	>18,8
4 года	<13,4	13,4-14,2	14,2-15,1	15,1-17,8	17,8-19,4	19,4-20,3	>20,3
4,5 года	<14,0	14,0-14,9	14,9-15,9	15,9-18,8	18,8-20,3	20,3-21,6	>21,6
5 лет	<14,8	14,8-15,7	15,7-16,8	16,8-20,0	20,0-21,7	21,7-23,4	>23,4

5,5 лет	<15,5	15,5-16,6	16,6-17,7	17,7-21,3	21,3-23,2	23,2-24,9	>24,9
6 лет	<16,3	16,3-17,5	17,5-18,8	18,8-22,6	22,6-24,7	24,7-26,7	>26,7
7 лет	<17,2	17,2-18,6	18,6-19,9	19,9-23,9	23,9-26,3	26,3-28,8	>28,8
8 лет	<18,0	18,0-19,5	19,5-21,0	21,0-25,4	25,4-28,0	28,0-30,8	>30,8

### Окружность головы мальчиков (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
2 года	<48,0	48,0-48,6	48,6-49,5	49,5-51,5	51,5-52,6	52,6-53,5	>53,5
3 года	<48,6	48,6-49,2	49,2-49,9	49,9-52,0	52,0-53,0	53,0-54,0	>54,0
4 года	<49,0	49,0-49,6	49,6-50,2	50,2-52,4	52,4-53,4	53,4-54,3	>54,3
4,5 года	<49,3	49,3-49,8	49,8-50,4	50,4-52,7	52,7-53,8	53,8-54,6	>54,6
5 лет	<49,6	49,6-50,1	50,1-50,7	50,7-53,1	53,1-54,2	54,2-55,0	>55,0
5,5 лет	<49,8	49,8-50,4	50,4-51,0	51,0-53,5	53,5-54,5	54,5-55,5	>55,5
6 лет	<50,0	50,0-50,6	50,6-51,2	51,2-54,0	54,0-54,8	54,8-55,7	>55,7
7 лет	<50,2	50,2-50,8	50,8-51,4	51,4-54,3	54,3-55,0	55,0-55,8	>55,8
8 лет	<50,4	50,4-51,0	51,0-51,6	51,6-54,5	54,5-55,3	55,3-56,0	>56,0

### Рост девочек от 2 до 8 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
2 года	<89,0	89,0-90,8	90,8-93,0	93,0-98,1	98,1-100,7	100,7-103,1	>103,1
3 года	<91,3	91,3-93,5	93,5-95,6	95,6-101,4	101,4-103,5	103,5-106,0	>106,0
4 года	<94,0	94,0-96,1	96,1-98,5	98,5-104,1	104,1-106,9	106,9-109,7	>109,7
4,5 года	<96,8	96,8-99,3	99,3-101,5	101,5-107,4	107,4-110,5	110,5-113,2	>113,2
5 лет	<99,9	99,9-102,5	102,5-104,7	104,7-110,7	110,7-113,6	113,6-116,7	>116,7
5,5 лет	<102,5	102,5-105,2	105,2-108,0	108,0-114,3	114,3-117,0	117,0-120,0	>120,0
6 лет	<105,3	105,3-	108,0-	110,9-	118,0-	120,6-	>124,0

		108,0	110,9	118,0	120,6	124,0	
7 лет	<108,1	108,1-110,5	110,5-114,0	114,0-121,3	121,3-124,2	124,2-127,5	>127,5
8 лет	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3

### Вес девочек от 2 до 8 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
2 года	<11,7	11,7-12,5	12,5-13,3	13,3-15,5	15,5-16,5	16,5-17,6	>17,6
3 года	<12,3	12,3-13,4	13,4-14,0	14,0-16,4	16,4-17,7	17,7-18,6	>18,6
4 года	<13,0	13,0-14,0	14,0-14,8	14,8-17,6	17,6-18,9	18,9-20,0	>20,0
4,5 года	<13,9	13,9-14,8	14,8-15,8	15,8-18,5	18,5-20,3	20,3-21,5	>21,5
5 лет	<14,7	14,7-15,7	15,7-16,6	16,6-19,7	19,7-21,6	21,6-23,2	>23,2
5,5 лет	<15,5	15,5-16,6	16,6-17,7	17,7-21,1	21,1-23,1	23,1-25,1	>25,1
6 лет	<16,3	16,3-17,4	17,4-18,7	18,7-22,5	22,5-24,8	24,8-27,1	>27,1
7 лет	<17,1	17,1-18,3	18,3-19,7	19,7-23,8	23,8-26,5	26,5-29,3	>29,3
8 лет	<17,9	17,9-19,4	19,4-20,6	20,6-25,3	25,3-28,3	28,3-31,6	>31,6

### Окружность головы девочек (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
2 года	<47,6	47,6-48,1	48,1-48,6	48,6-51,0	51,0-51,7	51,7-52,7	>52,7
3 года	<47,8	47,8-48,3	48,3-49,0	49,0-51,5	51,5-52,3	52,3-53,2	>53,2
4 года	<48,0	48,0-48,6	48,6-49,3	49,3-51,9	51,9-52,7	52,7-53,5	>53,5
4,5 года	<48,3	48,3-48,9	48,9-49,7	49,7-52,3	52,3-52,9	52,9-53,8	>53,8
5 лет	<48,5	48,5-49,1	49,1-50,0	50,0-52,5	52,5-53,2	53,2-54,0	>54,0
5,5 лет	<48,8	48,8-49,4	49,4-50,2	50,2-52,7	52,7-53,5	53,5-54,2	>54,2
6 лет	<49,0	49,0-49,6	49,6-50,3	50,3-52,8	52,8-53,7	53,7-54,5	>54,5
7 лет	<49,2	49,2-49,8	49,8-50,6	50,6-53,0	53,0-53,9	53,9-54,6	>54,6
8 лет	<49,4	49,4-	50,0-50,7	50,7-	53,3-54,1	54,1-54,8	>54,8

		50,0		53,3		
--	--	------	--	------	--	--

## 2. Развитие психофизических качеств:

№	Наименование показателя	Пол	2- 3 года	4 года	5 лет	6 лет	7-8 лет
1	Бросок набивного мяча	М	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Д	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	М	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Д	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	М	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Д	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	М	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Д	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	М		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Д		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	М		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Д		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	М		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Д		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	М		6-8	9-11	10-12	12-14
		Д		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	М			1-3	3-15	7-21
		Д			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	М			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Д			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	М			9-10	10-11	11-13
		Д			6-8	7-9	10-12

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста реализуется в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «Детство» и «Основной общеобразовательной программой дошкольного образования МКДОУ д/с № 478»

*Методическое обеспечение реализации образовательной области  
«Физическое развитие»*

<i>направление</i>	<i>парциальная программа</i>
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Сизова Н. К. «Валеология»
Физическая культура	Воронова Е. К. «Программа обучения плаванию в детском саду» Ермолаев С. Д. «Физкультура – это радость»

### *Методы физического развития*

<b>Наглядные</b>	<b>Словесные</b>	<b>Практические</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li><li>• наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li><li>• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• объяснения, пояснения, указания;</li><li>• подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>• вопросы к детям;</li><li>• образный сюжетный рассказ, беседа;</li><li>• словесная инструкция</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li><li>• проведение упражнений в игровой форме;</li><li>• проведение упражнений в соревновательной форме</li></ul>

### *Формы образовательной деятельности*

Формы организации физического развития связаны с разными разделами педагогической работы в детском саду

- физкультурные занятия (групповые, подгруппами и индивидуальные),
- физкультурные занятия на воздухе,
- утренняя гимнастика (зарядка),
- гимнастика после сна
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями,

- физкультминутки,
- подвижные игры,
- прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада,
- самостоятельная двигательная деятельность детей,
- физкультурные досуги и праздники.

На физкультурных занятиях используются музыка, элементы танцев, плясок, а также закрепляются знания, которые дети получают в других видах деятельности (развитие речи, математика, рисование, ознакомление с природой и др.). Целесообразное соотношение различных форм работы в дошкольных учреждениях и в семье, правильная организация и методика проведения их обеспечивают полноценное решение всех задач физического воспитания.

<i>вид деятельности</i>	<i>формы работы</i>
Игровая	Подвижные и спортивные игры, игры с правилами, имитационные движения
Коммуникативная	Игровая беседа с элементами движений Ситуативный разговор
Познавательно-исследовательская	Экспериментирование Развитие сенсорной культуры
Восприятие художественной литературы и фольклора	Игры и упражнения подтексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек
Самообслуживание и элементарный бытовой труд	Уборка инвентаря после двигательной деятельности
Музыкальная	Использование ИКТ в непосредственно образовательной деятельности
Двигательная	Развитие психофизических качеств ребёнка при помощи ОРУ и основных видов движений

Принципы физического развития, реализуемые в ДОУ:

—**Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

—**Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического

воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

—**Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта.

—**Принципа комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

—**Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.

—**Принципы постепенности** наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

—**Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.



***Распределение содержания образовательной деятельности по возрастам.***

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Младший дошкольный возраст (2-3 года)	Формирование культурно – гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком.
Младший дошкольный возраст (3-4 года)	Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих



	<p>здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p> <p>Строение тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними.</p> <p>Формировать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>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.</p>
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	<p>Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p> <p>Дошкольники узнают о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья, строении тела человека, о назначении отдельных органов и систем, о целостности организма.</p> <p>Формировать представления о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	<p>Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p> <p>Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>
Старший дошкольный возраст (6-8 лет)	<p>Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его</p>

	<p>самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>
--	---

### *Физическое развитие.*

<p>Младший дошкольный возраст (2-3 года)</p>	<p>Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. На третьем году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей идёт формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперёд; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лёжа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.</p> <p>участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно – силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.</p>
<p>Младший дошкольный возраст (3-4 года)</p>	<p><i>Порядковые упражнения. Построения и перестроения:</i> свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях(стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу. <i>Основные движения. Ходьба.</i> Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по</p>

	<p>кругу «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. <i>Бег</i>, не опуская головы. <i>Прыжки</i>. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. <i>Катание, бросание, метание</i>. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. <i>Лазание</i> по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. <i>Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения</i>: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. <i>Подвижные игры</i>. Основные правила в подвижных играх.</p>
<p>Средний дошкольный возраст (4-5 лет)</p>	<p><i>Порядковые упражнения</i>. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. <i>Общеразвивающие упражнения</i>. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. <i>Основные движения</i>. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. <i>Ходьба</i> с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). <i>Бег</i>. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. <i>Бросание, ловля, метание</i>. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. <i>Ползание, лазание</i>. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической</p>

	<p>стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. <i>Прыжки</i>. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. <i>Подвижные игры</i>: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. <i>Спортивные упражнения</i>. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. <i>Ритмические движения</i>: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (5-6 лет)</p>	<p><i>Порядковые упражнения</i>: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. <i>Общеразвивающие упражнения</i>: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. <i>Ходьба</i>. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. <i>Бег</i>. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). <i>Прыжки</i>. На месте: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед,</p>

	<p>другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. <i>Бросание, ловля и метание.</i> «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. <i>Ползание и лазание.</i> Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. <i>Спортивные игры.</i> Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. <i>Спортивные упражнения:</i> скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.</p>
<p>Старший дошкольный возраст (6-8 лет)</p>	<p><i>Порядковые упражнения.</i> Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями</p>

рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

*Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

Подводящие и подготовительные упражнения. *Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. *Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

*Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

*Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не

менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. *Метание*. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. *Лазание*. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». *Подвижные игры*. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. *Спортивные игры*. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. *Спортивные упражнения*. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

## Становление у детей ценностей здорового образа жизни

<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>		
<b>Задачи и содержание работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Возрастная группа</b>
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании.	Игровая беседа с элементами движений. Чтение. Рассматривание. Интегративная детская деятельность. Моменты радости.  Беседа. Рассказ. Рассматривание. Дидактические игры, сюжетно-ролевые игры.	мл., средн.  мл., средн., ст., подг. мл., средн., ст., подг. мл., средн., ст., подг.  мл., средн., ст., подг. мл., средн., ст., подг. мл., средн., ст., подг. средн., ст., подг.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений.	Утренняя гимнастика. Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно игрового и интегративного характера.	мл., средн., ст., подг. мл., средн.
Развитие физических качеств.	Контрольно-диагностическая деятельность. Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера. Спортивные и физкультурные досуги. Соревновательные состязания.	мл., средн., ст., подг.  ст., подг.  средн., ст., подг. ст., подг.
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям.	Совместная деятельность взрослого и детей игрового, тематического, интегративного характера. Моменты радости. Экспериментирование. Проектная деятельность. Дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры (с элементами спортивных игр). Спортивный и физкультурный досуги.	мл., средн., ст., подг.  мл., средн., ст., подг. средн. ст., подг. средн., ст., подг.  средн., ст., подг.



<b>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов</b>		
	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня.	мл., средн.
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>		
Становление, развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании.	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. и играх: дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры др.)	мл., средн., ст., подг.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений.	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - подвижные игры.	мл., средн., ст., подг.
Развитие физических качеств.	Игры (подвижные игры, сюжетно-ролевые игры и др.) Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевых, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.)	средн.  ст., подг.
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям.	Самостоятельные спортивные игры и упражнения.	средн., ст., подг.

### ***Перспективный план непосредственно-образовательной деятельности (приложение 1, 2)***

#### *Создание условий для физического развития*

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа, тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Месяц	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с воспитателями
Сентябрь	Досуг в спортивном зале «День Здоровья» - для средних дошкольников.	Консультация «Развитие физических качеств детей дома».	Консультация по проведению «Дня здоровья».
Октябрь	Досуг в бассейне «В стране мыльных пузырей»- для младших дошкольников.	Памятка «Если вы решили заниматься спортом».	Мастер-класс «Подвижные игры».
Ноябрь	1.Развлечение в спортивном зале «В стране вежливости» - для старших дошкольников. 2.Спортивные соревнования «Шашечный турнир» - для старших дошкольников.	Консультация «Как заниматься физкультурой с часто болеющим ребёнком».	Практикум «Упражнения для снятия эмоционального стресса – техника выполнения».
Декабрь	1.Спортивные соревнования «Пионербол» - для старших дошкольников. 2.Развлечение в бассейне «Мойдодыр и все, все, все» - для младших дошкольников.	Папка-ширма «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	Консультация «Воспитание потребности в здоровом образе жизни».
Январь	Спортивные соревнования в бассейне «Водное поло» - для старших дошкольников.	Консультация на тему: «Если хочешь быть здоров - закаляйся».	Консультация на тему: «Дыхательная гимнастика для дошкольников».
Март	Развлечение «Праздник каждый день» - для всех возрастных групп. Соревнования «Мама, папа, я – спортивная	Памятка «Если вы решили заниматься спортом».	Консультация на тему: «Если хочешь быть здоров - закаляйся».

	семья».		
Апрель	Спортивные соревнования в бассейне «Спартакиада на воде» - для старших дошкольников.	Консультации на тему: «Если у ребёнка нарушена осанка».	КВН «Выше, дальше, быстрее».
Май	Спортивные соревнования на свежем воздухе «Летние Олимпийские игры» - для старших дошкольников.	Памятка для родителей «Ароматеропия – за и против».	Мастер-класс «Игровой массаж».

## 2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

### *Перспективный план работы с родителями воспитанников*

Месяц	Формы взаимодействия	Цель
Сентябрь	Анкетирование	Определение перспектив развития взаимодействий ДООУ и семьи, форм и содержания образовательных проектов для взрослых
Октябрь	Создание в приёмных групп уголка «Наша дружная, сплочённая, закалённая семья», где будет располагаться информация следующего порядка: 1.листок настроения; 2.книжка с иллюстрациями «Физкультура глазами детей».	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту.
Ноябрь	Консультация: «Гимнастика на фитболах-это интересно и полезно».	Знакомить родителей с оздоровительным воздействием Фитбол-гимнастики на организм детей
Декабрь	Картотека подвижных игр «Поиграйте вместе с ребёнком».	Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными подвижными играми.

Январь	Консультация: «Физкультурные праздники и их влияние на ребёнка».	Ознакомить родителей с воздействием физкультурных праздников на развитие эмоциональной сферы ребёнка
Февраль	Консультация «Организация физического воспитания в семье»	Показать значимость личного примера родителей на отношение детей к физкультуре и развитию интереса к двигательной активности
	Соревновательное мероприятие «Папы, вперёд»	Привлекать родителей к участию в совместных с детьми спортивных мероприятиях, организуемых в детском саду.
Март	Соревновательное мероприятие для детей старшего дошкольного возраста «А ну- ка, мамочки»	Привлекать родителей к участию в совместных с детьми спортивных мероприятиях, организуемых в детском саду.
Апрель	Проведение открытого мероприятия для родителей по физической культуре: утренняя гимнастика, непосредственно образовательная деятельность	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики и непосредственно образовательной деятельности, последовательностью выполнения упражнений, обратить внимание на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации, познакомить с коррекционными упражнениями по укреплению стопы и мышц спины. Создание положительного эмоционального настроя
Май	Создание стенгазет, книжек на тему: «Мама, папа, я - спортивная семья»	Привлекать родителей к совместной деятельности для формулирования детьми своего отношения к физкультуре
	Анкета: «Необходимость развития интереса к физкультуре и спорту глазами родителей»	Определить изменилось ли отношения родителей к необходимости физического развития детей

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

(оборудование зала, прогулочных площадок )

**Физкультурный зал:** шведские стенки, скамейки, баскетбольные кольца, обручи, мячи разных размеров, гимнастические палки, корректирующие дорожки, маты, батуты, мягкие модули, мишени, спортивно-игровой комплекс и т.п. Бревно, теннисный стол, гимнастические скамейки, тренажеры, мягкие модули, музыкальный центр и т.д.

**Бассейн:** доска для плавания, мячи разных размеров, надувные игрушки, круги для плавания, комплект тонущих игрушек, ласты детские, жилеты, нарукавники для плавания, палка-трубка, плавающий обруч, набор подводных обручей с центром тяжести, набор тонущих колец, набор плавающих игрушек, массажные дорожки, шест спасательный, шест инструктора, термометр для воды, свисток, секундомер механический, музыкальный центр.

**Спортивная площадка:** горка - для лазания, мишень для метания, турники, яма для прыжков, футбольное поле, лабиринт, полоса препятствий, баскетбольное кольцо.

#### 3.2. Методические материалы и средства обучения.

(перечень имеющейся методической литературы)

Физическое развитие
1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: М.: Айрис-пресс
2. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Айрис-пресс
3. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников: М.: Просвещение
4. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста.- СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО –ПРЕСС», СПб.: «Издательство «Детство-экспресс»
5. Белкина В.Н., Васильева Н.Н., Елкина Н.В. и др. Дошкольник: обучение и развитие. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг
6. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение
7. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО –ПРЕСС»
8. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО –ПРЕСС»
9. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: ВАКО
10. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях.- Феникс
11. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. – М.: АРКТИ
12. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. М.: ТЦ Сфера
13. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «Издательство «Детство-экспресс»
14. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду.
15. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших

- школьников. М.: Айрис-пресс
16. Сайкина Е.Г. Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник упражнений для дошкольников и школьников. СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО –ПРЕСС»
  17. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. – СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО –ПРЕСС»
  18. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет. – СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО –ПРЕСС»
  19. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО –ПРЕСС»
  20. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. ГНОМ и Д.
  21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. ГНОМ и Д
  22. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Новосибирск: НГПУ
  23. Физкульт- Ура! Физическая культура дошкольников. М.: Школьная пресса
  24. Физкультура – это радость / С.Д. Ермолаев. – СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС»
  25. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО –ПРЕСС»
  26. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС»
  27. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС»
  28. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС»
  29. Шарманова С.Б. и др. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. – М.б Советский спорт.

### 3.3. Особенности традиционных событий.

#### Младший и средний возраст.

№ п/п	Время проведения	Модульное планирование	Мероприятия	Участники образовательного процесса		
				Дети	Родители	Педагоги
1.	Сентябрь 1-4 неделя	Мониторинг	Заполнение персональных карт			
2.	Октябрь 1 неделя	Осень. Признаки осени	Досуг «День здоровья». Собрание для родителей «Хорошо у нас в саду»			
3.	Октябрь 2-3 неделя	Что растёт на грядке? Что растёт в саду?	Выставка из природного материала «Осенняя фантазия». Праздник «Золотая осень».			

4.	Октябрь 4 неделя	Мои пернатые друзья	Спектакль «Куклы в гости к нам пришли». «В стране мыльных пузырей».			
5.	Ноябрь 1 неделя	Я человек	«В гости к нам пришли игрушки» по произведениям А. Барто.			
6.	Ноябрь 2 неделя	Во что мы одеваемся?	«Путешествие в прошлое одежды»			
7.	Ноябрь 3 неделя	Домашние животные и их детеныши	«В гостях у Мойдодыра»			
8.	Ноябрь 4 неделя	Наши любимые игрушки. Мой дом.	«Какие игрушки необходимы детям»			
9.	Декабрь 1-2 неделя	Зима. Дикие животные. Зимующие птицы.	Конкурс «Изготовление новогодней игрушки»			
10.	Декабрь 3 неделя	Пожарная безопасность.	Досуг «Ой, ду,ду...». «Зимние забавы»			
11.	Декабрь 4 неделя	Творческие каникулы.	«Весёлый праздник Новый год»			
12.	Январь 1-2 неделя	Новогодние каникулы.	Рождественские колядки.			
13.	Январь 3– 4 неделя	Посуда. Транспорт.	Досуг в бассейне «Семь весёлых лягушат»			
14.	Февраль 1 – 2 неделя	Водные жители. Профессии взрослых.	Развлечение «Режим дня»			
15.	Февраль 3 – 4 неделя	Мой любимый папа! Моя страна.	Развлечение «День здоровья». «Весёлые ладошки»			
16.	Март 1-2 неделя	Международный женский день. Весна.	Праздник «8 Марта»			
17.	Март 3 неделя	Мой город. В гостях у Светофора.	«Театральный фестиваль». Развлечение «День рождения Светофора».			
18.	Март 4 неделя	Деревья	Развлечение «Козлёнок, который умел считать»			

19.	Апрель 1-4 неделя	Мониторинг	Заполнение диагностических карт			
20.	Май 1-2 неделя	Творческие каникулы	Благоустройство территории			
21.	Май 3-4 неделя	Вода-водичка. Лето.	Праздник посвящённый Дню защиты детей.			

### Старший возраст.

№ п/п	Время проведения	Модульное планирование	Мероприятия	Участники образовательного процесса		
				Дети	Родители	Педагоги
1.	Сентябрь 1 - 4 неделя	Мониторинг	Заполнение персональных карт			
2.	Октябрь 1-2 неделя	Осенняя пора, очей очарованье. Осенняя ярмарка (овощи, фрукты)	Выставка из природного материала «Осенняя фантазия». Праздник «Золотая осень».			
3.	Октябрь 3 неделя	Лесная школа (Лес. Грибы. Ягоды)	Досуг «Путешествие по русским народным сказкам».			
4.	Октябрь 4 неделя	Домашние птицы. Перелётные птицы.	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч».			
5.	Ноябрь 1-2 неделя	Человек. Одежда.	Шашечный турнир. Досуг «Путешествие в прошлое одежды».			
6.	Ноябрь 3-4 неделя	Кто как к зиме готовится (дикие и домашние животные). Моя квартира.	Интегрированное развлечение «О чем говорят животные»			
7.	Декабрь 1-2 неделя	Чародейка зима. Животные жарких стран	Развлечения «Джунгли зовут».			
8.	Декабрь 3 неделя	Человек и его безопасность. Бытовая техника	Выставка детских рисунков «Дорога. Ребёнок. Безопасность.»			
9.	Декабрь 4 неделя	Творческие каникулы	Новогодний утренники			



10.	Январь 1 неделя	Новогодние каникулы				
11.	Январь 2 неделя	Творческие каникулы	Развлечение «Праздник оркестра»			
12.	Январь 3– 4 неделя,	Посуда. Транспорт.	Досуг «Путешествие в прошлое транспорта»			
13.	Февраль 1-2 неделя	Рыбы. Животный мир морей и океанов. Профессии.	Конкурс для мальчиков «Джентельмен – шоу»			
14.	Февраль 3 неделя	День защитника Отечества	Праздник «Наша армия родная!»			
15	Февраль 4 неделя,	Широка страна моя родная. Спорт в жизни людей.	Выставки детских работ «Сибирь моя – любимая Родина»; «Если хочешь быть здоров»			
16.	март 1 неделя	Семья.	Праздничный концерт «Поздравляем милых мам». Соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»			
17	Март 2 - 3 неделя	Весна. Мой город.	Конкурс доя девочек «Мисс Белоснежка». Досуг «Юный пешеход»			
18	Март 4 неделя	Цветы, насекомые. Скоро в школу	Досуг «Путешествие в школьную страну»			
19	Апрель 1 неделя	Будем космонавтами	Выставка детских работ «Дорога в космос». Развлечение «Если очень захотеть, можно в космос полететь»			
20.	Апрель 3-4 неделя	Диагностический период	Заполнение диагностических карт			
21	Май 1-2 неделя	Творческие каникулы	Тематический концерт «День победы». Спортивные соревнования «Летние			

			Олимпийские игры»			
22	Май 3-4 неделя	Вода. Природные ископаемые. Лето.	Праздничный концерт «До – свидания детский сад». Выставка детских работ «Куда я хочу поехать летом»			

### Спортивные традиции учреждения

Название мероприятия	Срок проведения
Спортивные досуги	1 раз в месяц
Дни здоровья	1 раз в квартал
Водное поло	Раз в год
Совместный спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»	Раз в год
Спортивный праздник «Летние олимпийские игры»	Раз в год
Спортивные соревнования	1 раз в квартал

### Организованная образовательная деятельность

Группа	Базовый вид деятельности		
	Физическая культура в помещении	Бассейн	Физическая культура на прогулке
Первая младшая группа	2 раза в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Вторая младшая группа	2 раза в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Средняя группа	2 раза в неделю	2 раза в неделю	1 раз в неделю
Старшая группа	2 раза в неделю	2 раза в неделю	1 раз в неделю
Подготовительная группа	2 раза в неделю	2 раза в неделю	1 раз в неделю

## Реализация образовательной деятельности

№	Содержание	Группа	Периодичность	Ответственные	Время
1.	<b>Оптимизация режима</b>				
	<p>Организация жизни детей в адаптационный период</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назначение щадящего режима</li> <li>- сокращение времени пребывания ребенка в образовательном учреждении в течение двух недель</li> <li>- удлиненный сон на 1,5-2 часа в ночное время (дома)</li> <li>- незначительное утепление одежды</li> <li>- не допускать переохлаждение детей во время прогулок</li> </ul>	Младшие, ясельные.	ежедневно	<p>Врач</p> <p>Ст. м/с</p> <p>Воспитатели</p> <p>Родители</p>	С сентября по декабрь
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возраста и индивидуальных особенностей	1-13		<p>Ст. м/с</p> <p>Ст.воспитатель</p>	В течение года
2.	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	1-13	3 раза в неделю	Инструктор по физ. воспитанию	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр	1-13	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	1-13	1 раз в квартал	Инструктора по физ. воспитанию	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	1-13	Физкульт-минутки	Логопед, воспитатели, инструктора по физ. воспитанию	В течение года
	Гимнастика глаз	С младшего возраста	Физкульт-минутки	Воспитатели	В течение года
	Артикуляционная гимнастика	С младшего возраста	Ежедневно	Логопед, воспитатели	В течение года
	Оздоровительный бег	Со среднего возраста	Ежедневно во время прогулки	Воспитатели	С апреля по ноябрь, на улице

	Спортивная гимнастика	Со среднего возраста	2 раза в неделю	Инструктор по физ. воспитанию	В течение года
	Музыкальные занятия	1-13	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель воспитатели	В течение года
	Плавание	1-13	2 раза в неделю	Инструктор по физ. воспитанию (с обучением детей плаванию)	В течение года
<b>3.</b>	<b>Охрана психического здоровья</b>				
	Создание комфортной среды	1-13	Систематически ежедневно	Все члены коллектива Родители	В течение года
	Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований	1-13	Систематически	Врач Ст.м/с	В течение года
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, муз. паузы	1-13	ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели специалисты	В течение года
	Занятия с детьми группы риска	Со среднего возраста	3 раза в неделю	Психолог, специалисты	В течение года
<b>4.</b>	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	Самомассаж по методике Уманской А.А. «9 волшебных точек»	Со средней группы	3 раза в день	Воспитатели контроль мед. работника	ноябрь-декабрь март-апрель
	Профилактическая группа: ОРВИ, ОРЗ – оксалиновая мазь	1-13	Ежедневно 2 раза в день перед прогулкой	Ст м/с Воспитатели	ноябрь-декабрь, март-апрель
	Профилактические прививки	1-13	По плану врача	Врач	В течение года
	Профилактика близорукости у детей – гимнастика для глаз	Со среднего возраста	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	В целях уменьшения перекрестного инфицирования и снижения бактериальной загрязненности: - сквозное проветривание помещений - кварцевание - ионизация воздуха	1-13	Ежедневно	Воспитатели Ст. м/с помощники воспитателей	В течение года
	Лабораторные исследования	1-13	По плану врача	Ст. м/с Лаборанты поликлиники	В течение года

<b>5.</b>	<b>Закаливание с учетом состояния здоровья детей</b>				
	Воздушные ванны, облегченная одежда, одежда соответствующая сезону года	1-13	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	1-13	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	1-13	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	1-13	Во время прогулки, во время занятий	воспитатели	В течении года
	Солевая дорожка	Старшие, подготовительные	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели мл. воспитатели	В течение года
	Арттерапия	Со среднего возраста	2 раза в неделю	Руководитель ИЗО студии воспитатели	В течение года
	Самомассаж	Со среднего возраста	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика в постели	Со старшего возраста	Ежедневно после дневного сна	воспитатели	В течение года
<b>6.</b>	<b>Лечебно-оздоровительная работа</b>				
	Витаминотерапия: отвар шиповника, витаминный чай	1-13	1 раз в день	Ст. м/с	Октябрь-декабрь, март-апрель
	Кислородный коктейль	3-13	1 раз в квартал	Ст. м/с	Раз в квартал
<b>7.</b>	<b>Санитарно-просветительная работа для родителей</b>				
	Наглядная информация: - информационный бюллетень в группах - пропаганда знаний об обеспечении безопасности жизни детей	Для всех семей	Систематически	Старший воспитатель  Ст. м/с  Воспитатели  Специалисты	В течение года

	Консультации по темам: - «Режим дня в ДОУ и дома» - «Закаливание ребенка дома» - «Питание ребенка дома и в ДОУ» и т.д.	Для всех семей	По плану	Старший воспитатель  Ст. м/с  Воспитатели  Специалисты	В течение года
	Участие родителей в спортивных праздниках, соревнованиях, досугах	Для всех семей	По плану	Воспитатели  Специалисты	В течение года
<b>8.</b>	<b>Формирование представлений и навыков здорового образа жизни у детей</b>				
	Занятия по охране безопасности жизни (совместная деятельность)	С младшего возраста	По плану	Воспитатели Специалисты	В течение года
	Занятия по социально-личностному развитию (совместная деятельность)	С младшего возраста	По плану	Воспитатели	В течение года
	Занятия по валеологии	1-13	По плану	Воспитатели специалисты	В течении года
	Воспитание культурно-гигиенических навыков	1-13	Систематически	Воспитатели Помощники воспитателей Ст. м/с Родители	В течение года
	Сюжетно-ролевые игры: - «Больница» - «В гостях у Айболита» - «Я – доктор» и т.д.	1-13	По плану	Воспитатели	В течение года
<b>9.</b>	<b>Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	1-13	2 раза в год (в сентябре и апреле)	Инструктора по физ. культуре, воспитатели групп, специалисты	Ежегодно

2.	Диспансеризация	старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач	Ежегодно
----	-----------------	---------------------------	-------------	--	----------

### *Перечень закаливающих мероприятий*

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	10	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	10	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа				
		с учетом погодных условий				

Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5	
		Подготовка и сама процедура				
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	3-5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.)	5-15				

### 3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

#### Функциональный модуль «Физкультура»

##### *Паспорт функционального модуля*

##### Назначение функционального модуля

Для педагогов:

- способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- создание основы для становления ценностей здорового образа жизни;
- ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний.

Для родителей:

- способствование правильному формированию опорно-двигательного аппарата;



<ul style="list-style-type: none"> <li>• становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</li> <li>• создание основы для становления ценностей здорового образа жизни;</li> <li>• ознакомление и формирование представлений о различных видах спорта и спортивных состязаний</li> </ul>								
Источник требований по организации модуля								
См. «Нормативные требования по организации развивающей предметно-пространственной среды»								
Реализуемые образовательные области								
Социально-коммуникативное развитие		Познавательное развитие		Речевое развитие		Художественно-эстетическое развитие		Физическое развитие
*		*		*		*		*
Реализуемые виды деятельности								
Игровая	Коммуникативная	Познавательная-исследовательская	Изобразительная	Музыкальная	Двигательная активность	Восприятие художественной литературы и фольклора	Конструирование из различных материалов	Трудовая
*	*				*			
Целевой возраст детей								
Возрастная группа								
I младшая		II младшая		Средняя		Старшая		Подготовительная
Возраст								
2-3		3-4		4-5		5-6		6-8
*		*		*		*		*

### Перечень компонентов функционального модуля

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
1	Балансиры разного типа	1	да	
2	Бревно гимнастическое напольное	2		
3	Гимнастическая палка (мягкие кожаные колбаски)	20		

4	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	2		
5	Доска гладкая с зацепами	2		
6	Доска наклонная	1		
7	Доска с ребристой поверхностью	2	да	
8	Дуга большая	5		
9	Дуга малая	5		
10	Канат для перетягивания	1		
11	Коврик массажный	2	да	
12	Кольцеброс настольный	1	да	да
13	Кольцо мягкое	10		
14	Кольцо плоское	10		
15	Комплект детских тренажеров: бегущий по волнам, наездник, пресс, растяжка	1		
16	Куб деревянный малый	5		
17	Кубы для ОФП	5		
18	Лента короткая	20		
19	Мат гимнастический складной	1		
20	Мат с разметками	2		
21	Мяч баскетбольный	3		
22	Мяч утяжеленный (набивной)	10		
23	Мяч футбольный	2	да	да
24	Набор мячей (разного размера, резина)	3	да	да
25	Набор разноцветных кеглей с мячом	2	да	да
26	Набор спортивных принадлежностей – кольцо малое (10–12 см), лента короткая (50–60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	20		
27	Настенная лесенка (шведская стенка)	1		да
28	Обруч (малого диаметра)	10	да	да
29	Портативное табло	1		
30	Прыгающий мяч с ручкой	3		
31	Разноцветные цилиндры	6		
32	Ролик гимнастический	10		
33	Секундомер механический	2		
34	Скакалка детская	5	да	да
35	Скамейка гимнастическая	3		
36	Стенка гимнастическая деревянная	1		
37	Султанчики для упражнений	20		
38	Тележка или стенд для	1		

	спортивного инвентаря			
39	Флажки разноцветные (атласные)	30		

#### Методическое обеспечение

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РППС в семье
	Комплект компакт-дисков музыкальных	1	да	да

### Функциональный модуль «Бассейн»

#### Паспорт функционального модуля

Назначение функционального модуля								
Для педагогов: <ul style="list-style-type: none"> <li>организация занятий дошкольников по плаванию для физического развития и укрепления здоровья.</li> </ul> Для родителей: <ul style="list-style-type: none"> <li>совместная деятельность с ребенком по плаванию для физического развития и укрепления здоровья</li> </ul>								
Источник требований по организации модуля								
См. «Нормативные требования по организации развивающей предметно-пространственной среды»								
Реализуемые образовательные области								
Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие	Физическое развитие				
*	*	*		*				
Реализуемые виды деятельности								
Игровая	Коммуникативная	Познавательная-исследовательская	Изобразительная	Музыкальная	Двигательная активность	Восприятие художественной литературы и фольклора	Конструирование из различных материалов	Трудовая
*	*	*			*			
Целевой возраст детей								

Возрастная группа				
I младшая	II младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Возраст, лет				
2-3	3-4	4-5	5-6	6-8
*	*	*	*	*

Перечень компонентов функционального модуля

№	Наименование	Количество на модуль
1	Доска для плавания	12
2	Колобашка для плавания	12
3	Комплект тонущих игрушек	4
4	Круг спасательный детский	1
5	Круг спасательный детский облегченный	2
6	Круги для плавания	6
7	Ласты детские	12
8	Лопатки для плавания	12
9	Набор плавающих игрушек	4
10	Набор подводных обручей с центром тяжести	4
11	Набор тонущих колец	2
12	Нарукавники для плавания	12
13	Палка-трубка	8
14	Плавающий обруч	6
15	Свисток	2
16	Секундомер механический	2
17	Термометр для воды	1
18	Цветной поплавок	6
19	Шест инструктора	1
20	Шест спасательный	1