

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 2 «УМКА»,
МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»

✉ 663319, г. Норильск, Центральный район, ул. Орджоникидзе, д. 14 Б, проспект Ленинский, д. 41 А
☎ (3919) 22-97-49, 22-82-74, E-mail: maou2@bk.ru

ПРИНЯТО:
На Педагогическом совете
МАДОУ «ДС № 2 «Умка»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МАДОУ
«ДС № 2 «Умка»
№ 152.2-о
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Савичевой Алёны Анатольевны
на 2023-2024 учебный год

Норильск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	5
1.1. Цели и задачи реализации основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ.....	5
1.2 Цели и задачи Программы.....	6
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4. Особенности физического развития детей	8
1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками Программы.....	10
1.5.1. Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения Программы.....	10
1.5.2. Мониторинг физического развития дошкольников.....	14
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	16
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	16
2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие».....	16
2.2. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	24
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	25
2.3.1. Вариативные формы реализации Программы.....	25
2.3.2. Вариативные методы и приемы реализации Программы.....	29
2.3.3. Вариативные средства реализации программы.....	30
2.4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	35
2.4.1. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	35
2.4.2. Взаимодействие взрослых с детьми.....	36
2.4.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями дошкольников.....	37
2.5. Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной программы	41
3. Организационный раздел.....	42

3.1. Модель воспитательно-образовательного процесса с учетом традиционных мероприятий МАДОУ.....	42
3.2. Требования к организации физического воспитания.....	47
3.2.1. Содержание физических упражнений.....	48
3.3. Система физкультурно-оздоровительных и закаливающих мероприятий.....	54
3.4. Обеспечение развивающей предметно-пространственной среды МАДОУ.....	74

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре МАДОУ «ДС № 2 «Умка» (далее - МАДОУ) разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ (далее - ООП ДО), требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей по основному направлению - «Физическое развитие».

В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому развитию детей раннего и дошкольного возраста.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МАДОУ

Цели Программы:

- Создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

- Создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Достижение поставленных целей предусматривает решение соответствующих *задач*:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от пола, нации, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- Обеспечение преемственности основной образовательной программы дошкольного и начального общего образования;
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка 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, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программы и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования Программы с учетом образовательных потребностей и способностей детей;
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- Своевременное выявление детей, нуждающихся в психологической помощи и создавать условия для их гармоничного развития;
- Формирование навыков безопасного поведения в быту и на природе, представлений об источниках опасности, мерах предосторожности и действиях в опасных ситуациях;
- Формирование общих представлений об окружающей природной среде, своеобразии природы Таймыра, позитивного эмоционально-ценностного и бережного отношения к природе Таймыра, любви к своему городу, краю, чувства гордости за него.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель физического воспитания в детском саду - обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Основные задачи физического воспитания:

- Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма.
 - Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.
 - Воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности.
 - Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
 - Формирование жизненно необходимых двигательных действий.
 - Формирование широкого круга игровых действий.
 - Развитие физических качеств.
 - Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.
 - Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.
 - Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.



1.4. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Первая младшая группа (2-3 года)

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности.

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка.

Вторая младшая группа (3-4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению педагога, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений.

Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет)

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей.

Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность.

Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотива достижения хорошего качества движений.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ПРОГРАММЫ

1.5.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ИНТЕГРАТИВНЫЕ КАЧЕСТВА) ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Качество - это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту.

<i>Возрастная группа</i>	<i>Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения Программы</i>
1 младшая группа (2-3 года)	• Подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом. • Поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде. • Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. • Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. • Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. • Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. • Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи. • Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции. • Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).
2 младшая группа (3-4 года)	• Владеет соответствующими возрасту основными движениями. • Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. • Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. • Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). • Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

	• Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. • Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. • Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. • Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. • Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. • Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. • Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. • Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. • Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения). • С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику. • Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
Средняя группа (4-5 лет)	• Владеет соответствующими возрасту основными движениями. • Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. • Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. • Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). • Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. • Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. • Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. • Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). • Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку. • Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. • Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. • Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. • Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения) • С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

	• Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
Старшая группа (5-6 лет)	• Владеет соответствующими возрасту основными движениями. • Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. • Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. • Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. • Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. • Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. • Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку • Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). • Владеет школой мяча. • Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. • Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. • Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. • Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. • Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. • Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня. • Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания. • Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье. • Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	• Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. • В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми. • Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие. • При выполнении коллективных заданий опережает средний темп. • Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости. • Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

	• Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. • Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). • Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. • Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). • Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м. • Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. • Умеет перестраиваться в 3-4 колонны. • Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу. • Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. • Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. • Следит за правильной осанкой. • Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. • Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). • Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. • Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. • Всегда следит за правильной осанкой. • Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека). • Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его. • Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться. • Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты. • Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.
--	--

1.5.2. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре, при участии медицинских работников, раз в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- определить уровень физического развития на начало и конец года.
- выявить динамику изменения уровня физического развития.
- оценить технику владения основными движениями.
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.
- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка. Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств).

Перед проведением мониторинга инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

№ п/п	Объект мониторинга	Возрастные группы	Форма (диагностические средства, методики)	Срок проведения	Ответственные
1	Оценка индивидуального развития	Все возрастные группы	• Беседы с детьми. • Наблюдение за детьми на непосредственно образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности. • Практическое пособие «Мониторинг физической и плавательной подготовленности дошкольников» (г. Норильск); • Практическое пособие «Диагностика развития музыкальных способностей детей дошкольного возраста» (г. Норильск).	в течение учебного года	Воспитатели, педагог-психолог, учитель-логопед, инструкторы по физической культуре, музыкальные руководители, зам. заведующего по УВиМР
2	Состояние здоровья воспитанников	Все возрастные группы	• Анализ заболеваемости. • Сравнительный анализ по группам. • Анализ состояния здоровья воспитанников. • Вычисление индекса здоровья.	в течение учебного года	Медицинская сестра

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СООТВЕТСТВИИ С НАПРАВЛЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

2.1.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Физическое развитие включает:

- 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; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, 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.).

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

<i>Возрастная группа</i>	<i>Содержание психолого-педагогической работы</i>
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	
Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)	• Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	• Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. • Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. • Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. • Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. • Дать представление о необходимости закаливания. • Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. • Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. • Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	• Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. • Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). • Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. • Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. • Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». • Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). • Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. • Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. • Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	• Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). • Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. • Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

	• Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. • Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. • Формировать умение характеризовать свое самочувствие. • Знакомить детей с возможностями здорового человека. • Формировать потребность в здоровом образе жизни. • Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. • Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. • Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	• Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). • Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. • Формировать представления об активном отдыхе. • Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. • Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Физическая культура	
Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)	• Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. • Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. • Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. • Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). • Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. • Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. • Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). • Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).
Вторая младшая группа	• Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

(от 3 до 4 лет)	• Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. • Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. • Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. • Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. • Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. • Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. • Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. • Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. • Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	• Формировать правильную осанку. • Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. • Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. • Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). • Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. • Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. • Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. • Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. • Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

	• Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. • Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. • Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. • Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. • Приучать к выполнению действий по сигналу.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	• Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. • Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. • Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. • Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. • Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. • Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. • Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. • Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. • Учить ориентироваться в пространстве. • Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. • Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. • Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. • Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. • Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. • Учить спортивным играм и упражнениям.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	• Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. • Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. • Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. • Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. • Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. • Добиваться активного движения кисти руки при броске.

	• Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. • Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. • Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. • Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. • Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. • Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. • Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. • Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. • Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. • Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. • Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. • Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
--	---

Схема 2

**МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»**



**СИСТЕМА ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**
(в соответствии с ФГОС ДО, методика Э.Я. Степаненкова)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Цель: Воспитание здорового, жизненного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО

Приобретение опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук;
- связанных с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, 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.).

Задачи физического развития в соответствии с методикой физического развития

Оздоровительные задачи:

- Формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочно-суставного аппарата).
- Развитие гармоничного телосложения.
- Развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов.

Воспитательные задачи:

- Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.
- Воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.
- Приобретение грации, пластичности, выразительности движений.
- Воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков.
- Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости).
- Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

2.2. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

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

<i>Образовательная область</i>	<i>Направления деятельности</i>
«Социально-коммуникативное развитие»	• Формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; • формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; • приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; • побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх; • развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение; • формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении и пр.; • формирование трудовых умений при организации двигательной деятельности; • развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; • игровое общение; • воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.
«Познавательное развитие»	• Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта; • развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение; • формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья; • формирование элементарных математических представлений; • формирование целостной картины мира; • расширение представлений о своем организме, его возможностях.
«Речевое развитие»	• Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); • развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх;

	• развитие общения детей друг с другом и взрослыми в процессе двигательной активности, оздоровительных мероприятий; • использование художественных произведений для формирования мотивации к двигательной активности; • расширение представлений о своем организме, его возможностях.
«Художественно-эстетическое развитие»	• Развивать музыкально-ритмические способности детей; • научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения; • развивать умение отражать свои представления о двигательной деятельности в продуктивной деятельности; • использовать средства музыки для обогащения двигательных ощущений, развития двигательного творчества; • развивать умение отражать свои представления об организме, здоровье, окружающей среде в процессе продуктивной деятельности.

2.3. ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ, СПЕЦИФИКИ ИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ИНТЕРЕСОВ

2.3.1. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Все формы реализации Программы носят интегративный характер, т.е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

Формы двигательной активности

В системе физического воспитания в МАДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия.
- Утренняя гимнастика.
- Подвижные игры.
- Физминутки, физкультурные паузы.
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Закаливание.
- Физические упражнения и игры.
- Спортивные праздники и физкультурные досуги.
- Спортивные соревнования.
- Интегративная деятельность.

- Проектная деятельность.
- Проблемная ситуация.
- Психогимнастика.
- Совместная деятельность взрослого и детей.
- Контрольно-диагностическая деятельность.

Способы организации двигательной деятельности

• **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 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 педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)

• **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.

Средства двигательной деятельности

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий. Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка. Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<i>Вид детской деятельности</i>	<i>Формы образовательной деятельности</i>		
	<i>Непосредственно образовательная деятельность</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>
Двигательная деятельность	• Игровая беседа с элементами движений; • интегративная деятельность; • утренняя гимнастика; • совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; • игра; • контрольно-диагностическая деятельность; • экспериментирование; • физкультурное занятие; • спортивные и физкультурные досуги; • спортивные состязания; • проектная деятельность.	• Игровая беседа с элементами движений; • интегративная деятельность; • утренняя гимнастика; • совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; • игра; • контрольно-диагностическая деятельность; • экспериментирование; • физкультурное занятие; • спортивные и физкультурные досуги; • спортивные состязания; • проектная деятельность.	• Двигательная активность в течение дня; • игра; • утренняя гимнастика; • самостоятельные • спортивные игры и упражнения и др.

ФОРМЫ, ПРИЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Режимные моменты</i>	<i>Совместная деятельность с педагогом</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>	<i>Совместная деятельность с семьей</i>
• Гигиенические процедуры. • Закаливание. • Прием пищи. • Прогулка. • Сон. • Воздушные и водные	• Занятия физической культурой. • Оздоровительный бег. • Физкультурные досуги. • Спортивные праздники. • Оздоровительные досуги.	• Самостоятельная двигательная активность на прогулке и в группе: - подвижные и спортивные игры; - физические упражнения; - подражательные движения; - упражнения с атрибутами и	• Совместные с детьми: - физкультурные досуги и праздники; - кроссовые пробеги; - занятия физической культурой. • Беседа. • Анкетирование.

процедуры. • Физкультминутки. • Точечный массаж. • Прием детей на свежем воздухе (летом). • Утренняя гимнастика: - классическая; - игровая; - полоса препятствий; - музыкально-ритмическая; - аэробика. • Игровые упражнения. • Подражательные движения. • Подвижная игра большой и малой подвижности. • Игры-эстафеты. • Проблемная ситуация. • Оздоровительный бег. • Занятия по физическому воспитанию на улице. • Подражательные движения. • Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная; - классическая, - аэробика; - гимнастика пробуждения. • Физкультурные упражнения. • Динамический час.	• Эстафеты. • Соревнования. • Дни здоровья. • Физкультурные минутки на занятиях. • Ритмическая гимнастика. • Динамические паузы. • Спортивные игры: - городки; - элементы баскетбола; - бадминтон; - элементы футбола; - элементы хоккея; - элементы настольного тенниса. • Спортивные упражнения: - катание на санках; - ходьба и игры на лыжах; - катание на велосипеде и самокате; - плавание; - игры на воде. • Подвижные игры. • Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок. • Народные игры. • Упражнения на тренажерах. • Беседы о личной гигиене в детском саду и дома, об устройстве и функционировании человеческого организма. • Дидактические игры. • Игровые ситуации и упражнения. • Чтение художественной литературы.	спортивным инвентарем. • Рассматривание иллюстраций, отражающих различные виды спорта, рисунки с изображением детей, занимающихся различными видами спорта. • Сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника». • Дидактические игры. • Самостоятельное рассматривание иллюстраций, плакатов «Мой организм», «Строение тела человека», «Утренняя гимнастика» и т.п. • Гигиенические процедуры.	• День открытых дверей. • Родительский клуб «Здоровая семья». • Выставка литературы о ЗОЖ. • Выпуск памяток, буклетов, газет. • Фотовыставки. • Открытые просмотры режимных моментов, закаливания. • Встречи с медицинским персоналом, узкими специалистами. • Родительское собрание. • Консультативные встречи. • Общение на сайте МАДОУ.
--	---	---	---

	• Рассматривание иллюстраций, плакатов. • Составление коллективных рассказов: «Мой режим дня», «Мой организм», «Зачем мы спим».		
--	--	--	--

2.3.2. ВАРИАТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Метод (от лат. «способ достижения цели») - система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов. В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- специфические, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- общепедагогические, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Специфические методы:

- *Метод строго регламентированного упражнения* (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
- *Игровой метод* (использование упражнений в игровой форме).
- *Соревновательный метод* (применение упражнений в соревновательной форме).
- *Метод круговой тренировки* (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

Общепедагогические методы:

- *Словесные методы* обращен к сознанию детей, помогает осмысленно перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (применяются для осознанного выполнения упражнений);
- *Наглядный метод* - создание зрительного, слухового, мышечного представления о движении);
- *Практические методы* - формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику; закрепляет на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении;
- *Информационно-рецептивный метод*;
- *Репродуктивный метод*;
- *Метод проблемного обучения*;
- *Игровой метод*;
- *Исследовательский метод*.

Методы	Приемы
---------------	---------------

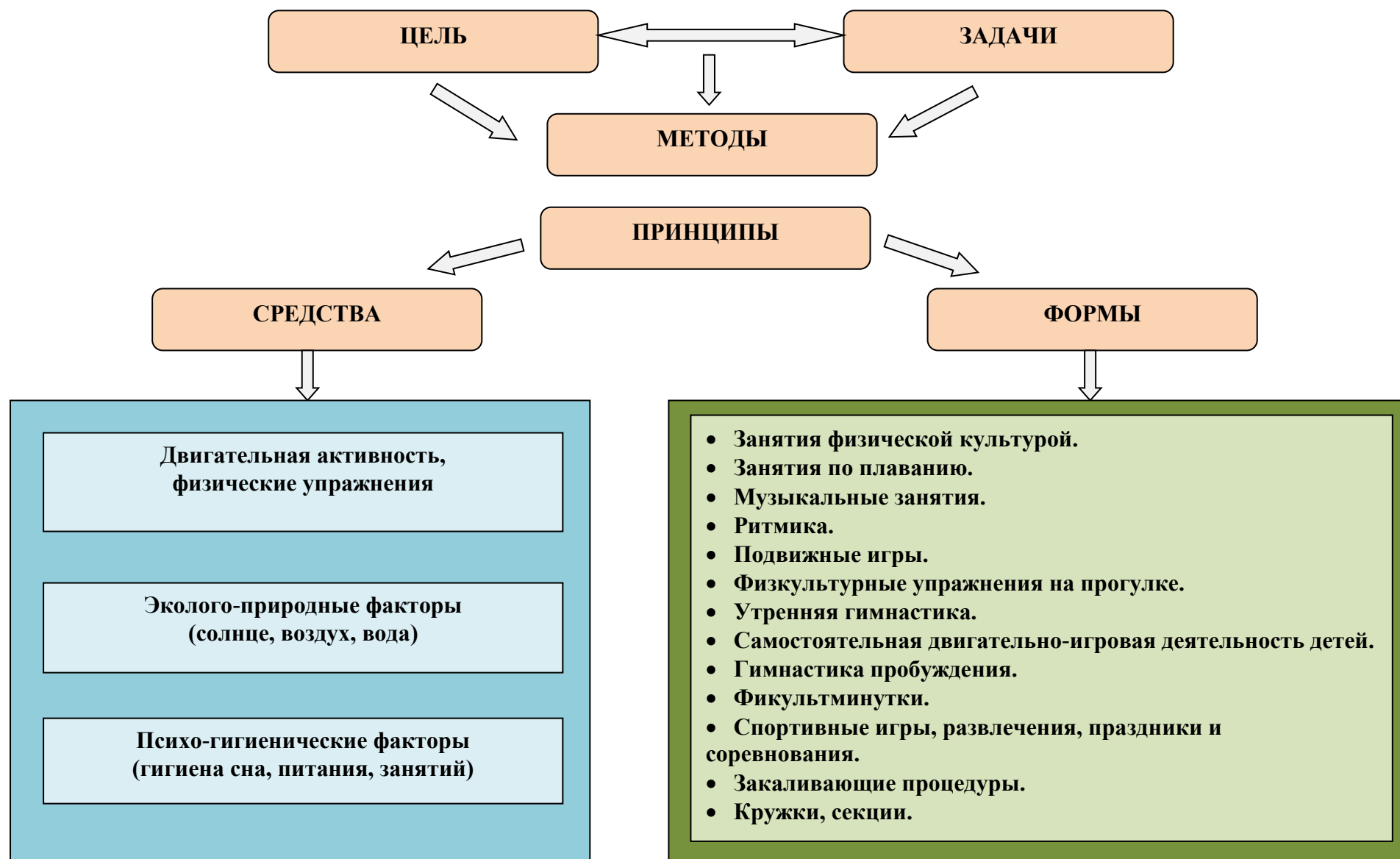
<i>физического развития</i>	
Словесный метод	- названия упражнений; - краткое одновременное описание и объяснение, пояснения, указания; - команды; - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.
Наглядный метод	- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя); - имитация (подражательные упражнения).
Практический	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - придумывание вариантов физических упражнений и подвижных игр - собственные и имитационные движения
Информационно-рецептивный метод	- совместная деятельность педагога и ребенка.
Репродуктивный метод	- уточнение и воспроизведение известных действий по образцу.
Метод проблемного обучения	- творческое использование готовых заданий; - самостоятельное добывание знаний.
Игровой метод	- использование сюжета игр для организации детской деятельности - персонажей для обыгрывания упражнений
Исследовательский метод	- самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов

2.3.3. ВАРИАТИВНЫЕ СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

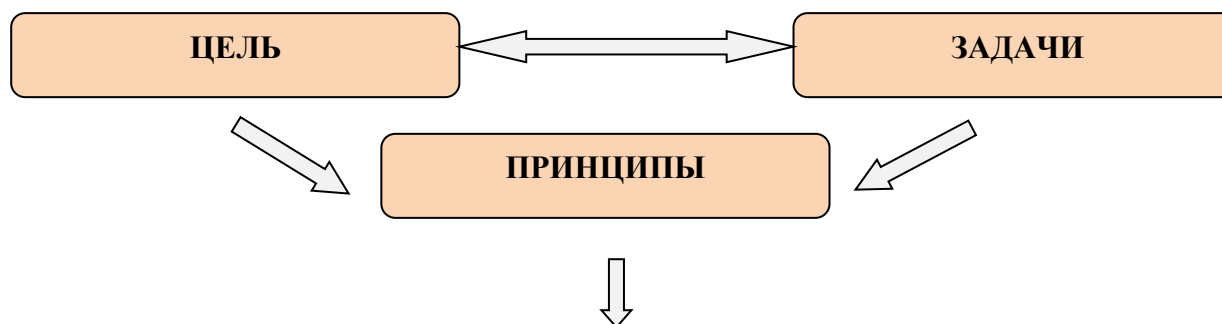
<i>Средства</i>	<i>Цель</i>
1. Физическое упражнение: а) <i>гимнастика</i>: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные <i>игры</i> (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта;	• Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

б) <i>спортивное</i> упражнения; в) <i>простейший</i> туризм.	
2. Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки	• Повышают эффективность воздействия физических упражнений. • Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность
3. Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода	• Используются для закаливания организма

СРЕДСТВА И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Дидактические

- Систематичность и последовательность.
- Развивающее обучение.
- Доступность.
- Воспитывающее обучение.
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей.
- Сознательность и активность ребенка.
- Наглядность.

Специальные

- Непрерывность.
- Последовательность наращивания тренирующих воздействий.
- Цикличность.

Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок.
- Рациональность чередования деятельности и отдыха.
- Возрастная адекватность.
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса.
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Наглядные

- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры).
- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).
- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные

- Объяснения, пояснения, указания.
- Подача команд, распоряжений, сигналов.
- Вопросы к детям.
- Образный сюжетный рассказ, беседа.
- Словесная инструкция.

Практические

- Повторение упражнений без изменений и с изменениями.
- Проведение упражнений в игровой форме.
- Проведение упражнений в соревновательной форме.



2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДРУГИМИ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.4.1. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- «Здоровье» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.
- «Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.
- «Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.
- «Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.
- «Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща.

2.4.2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВЗРОСЛЫХ С ДЕТЬМИ

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

Для *личностно-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

- Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

- Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

- Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

- Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

- Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

2.4.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ

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 отношения 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,

Задачи:

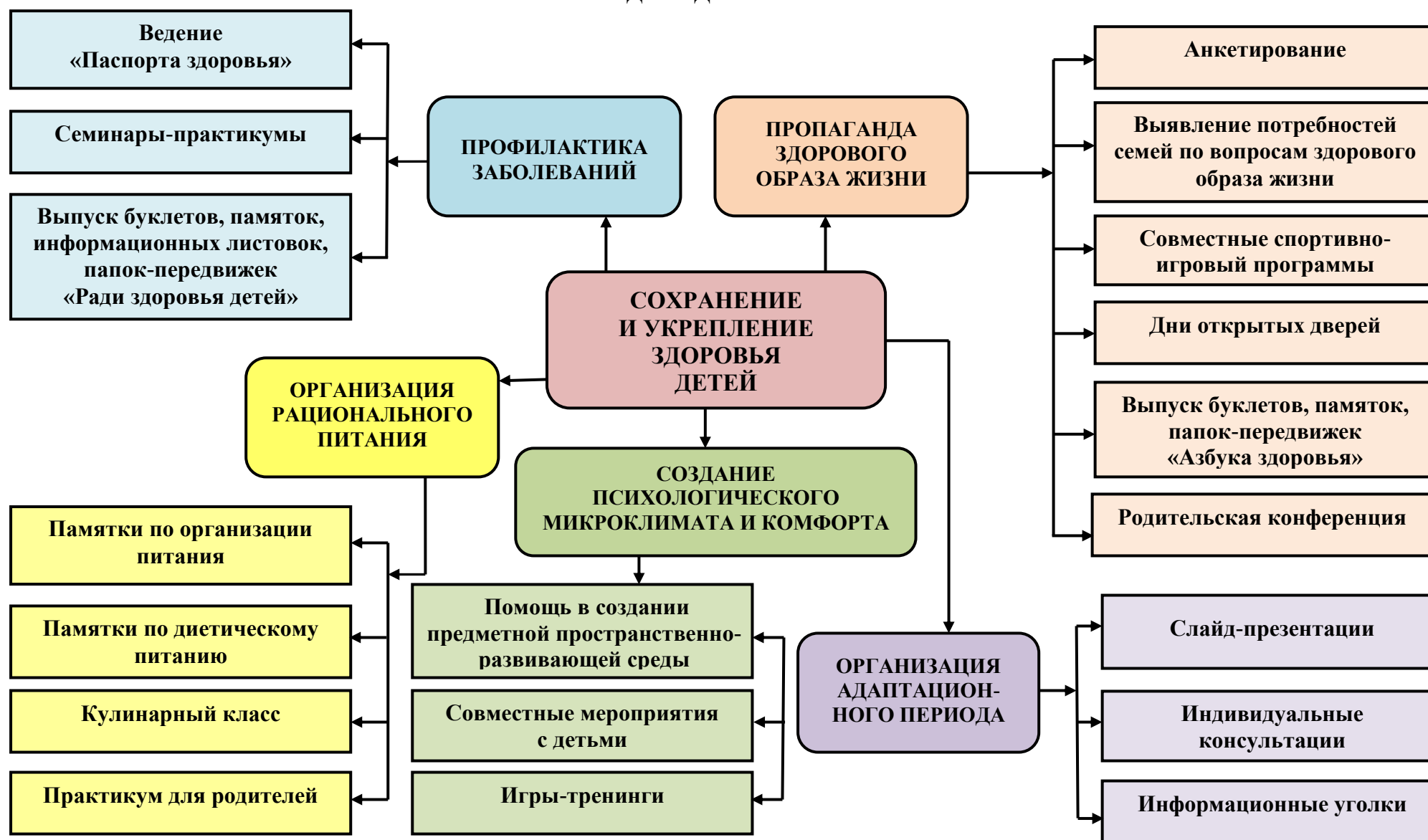
- Пропагандировать основы ЗОЖ.
- Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
- Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется в разных **формах:**

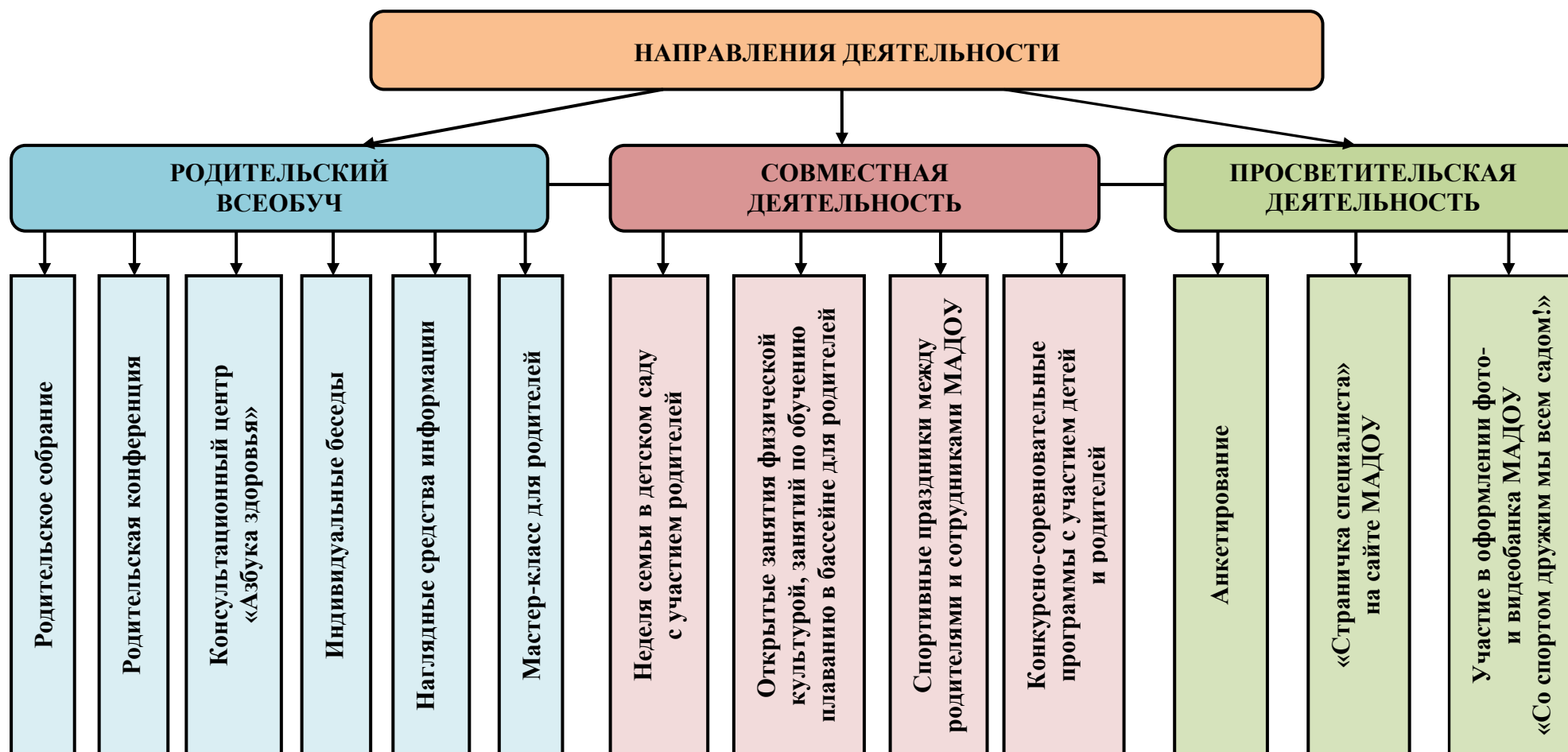
- анкетирование (знакомство с семьей);
- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ);
- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы);
- родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду);
- рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома);
- открытые занятия транслирую умения и навыки детей);
- занятия-практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний);
- День открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей);
- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т.д.;
- проекты;
- мастер-классы (делюсь опытом);
- фотовыставки (транслирую успехи детей).

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

**МОДЕЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЬИ
В ВОПРОСАХ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»**



**МОДЕЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЬИ
В ВОПРОСАХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»**





Физически развитый,
овладевший основными
культурно-
гигиеническими навыками



Способный решать
интеллектуальные и
личностные задачи
(проблемы), адекватные
возрасту



Овладевший средствами общения и
способами взаимодействия с
взрослыми и сверстниками



Любознательный, активный,
интересуется новым,
неизвестным в окружающем
мире

Портрет выпускника детского сада



Эмоционально отзывчивый



Овладевший необходимыми
умениями и навыками для
осуществления различных
видов детской деятельности

Способный управлять своим
поведением и планировать
свои действия, направленные
на достижение конкретной
цели



Овладевший
универсальными
предпосылками учебной
деятельности

Имеющий первичные
представления о себе, семье,
обществе, государстве, мире и
природе



2.5. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

<i>Возраст детей</i>	<i>Направления поддержки детской инициативы</i>	<i>Способы поддержки детской инициативы</i>
2-3 года	• Исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами. • Обогащение сенсорного опыта восприятия окружающего мира.	• Предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогать им реализовывать собственные замыслы; • отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей; • не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность; • формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территории прогулочных участков с целью повышения самостоятельности; • побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленными на ознакомление с их качествами и свойствами (выкладывание и вынимание, разбирание на части, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру).
3-4 года	• Игровая деятельность. • Двигательная деятельность.	• Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка; • отмечать и публично поддерживать любые успехи детей; • всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу; • помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей; • поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости; • учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.
4-5 лет	• Игровая деятельность. • Двигательная деятельность	• Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только «с глазу на глаз», а не на глазах у группы; • недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность; • соблюдать условия участия взрослого в играх детей: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют дети, а не педагог; характер исполнения роли также определяется детьми; • привлекать детей к планированию жизни группы на день.
5-7 лет	• Игровая деятельность. • Двигательная деятельность.	• Привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу • создавать условия и выделять время для двигательной деятельности детей.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МОДЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ТРАДИЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ МАДОУ

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ ПРАЗДНИКОВ, СОБЫТИЙ, ТРАДИЦИЙ

Месяц / Тема месяца	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	Праздники	Традиции
Тематика недели							
СЕНТЯБРЬ <i>Тема месяца: «Мой дом - детский сад!»</i>	Детский сад для ребят!	Взрослые и дети	Взрослые и дети	Путешествие в страну знаний	Хочу все знать!	• Праздник «День знаний». • Выставка групповых газет «Я и моя семья».	• Экскурсия в школу. • Выставка детских рисунков «Палитра осени». • Праздничный концерт для сотрудников детского сада «От всей души».
	Наши друзья в детском саду	Мама, папа, я - семья	Я и моя семья	Наши имена и фамилии	Моя родословная		
	Наши игрушки	Такие разные дети	Я, ты, он, она - вместе целая страна	Шар земной - детям	Наш дом - Земля		
	Наши любимые игрушки	Детский сад наш так хорош! Лучше сада не найдешь!	Детский сад наш так хорош! Лучше сада не найдешь!	Детский сад наш так хорош! Лучше сада не найдешь!	Детский сад наш так хорош! Лучше сада не найдешь! День дошкольного работника		
ОКТАБРЬ <i>Тема месяца: «Осени прекрасная пора!»</i>	Листопад, листопад, листья желтые летят...	В гостях у Осени	В гостях у Осени	В гостях у Осени	В гостях у Осени	• Открытие бассейна «Акватория». • Концерт «Мы разные, но мы вместе». • Развлечения «Осенины».	• «Школа светофорных наук».
	Что нам осень подарила? Фрукты	Что нам осень принесла?	Осенний урожай	Дары осени	Осенние заботы человека		
	Что нам осень подарила? Овощи	Мир природы: деревья	Деревья и кустарники вокруг нас	Деревья и кустарники вокруг нас	Для чего нужны деревья?		
	Кто живет в лесу?	Жизнь диких животных осенью	Животные и птицы осенью	Осенние заботы птиц и зверей	Что? Где? Когда? (животные и птицы осенью)		
	Домашние животные	Как на нашем на дворе	Наши добрые друзья: домашние животные	В гостях у бабушки (домашние животные).	Осенние посиделки (домашние животные).		
НОЯБРЬ <i>Тема месяца:</i>	Мой дом. Мебель	Моя страна: Дом, в котором я	Моя страна: Символы России	Моя страна: Символы России.	Моя страна: Я люблю тебя,	• Спартакиада	• Декада

«Я - житель Земного шара»		живу		Люди, прославившие Россию	Россия!	«Путешествие в Спортландию». • Интегрирован- ные занятия «Любовью мамочки согреты!».	«Любовью мамочки согреты».
	Мой дом	Мой любимой город	Мой любимой город	Наш край, наш город	Чем славен наш город, наш край		
	Моя семья	Любовью мамочки согреты	Любовью мамочки согреты	Любовью мамочки согреты	Любовью мамочки согреты		
	Я в мире человек	ЗОЖ: Что я знаю о себе?	ЗОЖ: Чистота - залог здоровья.	ЗОЖ: Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу	ЗОЖ: сохрани свое здоровье сам		
ДЕКАБРЬ <i>Тема месяца: «Зимушка, зима!»</i>	Вот зима кругом бело	Зима. Морозные деньки	Зима. Изменения в природе	Зима полна серебра	Волшебница Зима	• Праздник «Хорошо, что каждый год к нам приходит Новый год!».	• «Мастерская Деда Мороза». • Конкурс дизайнерских находок «Новогодняя красавица». • Конкурс подделок «Символ Нового года!».
	Кто живет в лесу? (дикие животные и их детеныши)	Животный мир Таймыра	Животный мир Таймыра	Красная книга Таймыра	Красная книга Таймыра		
	Зимние забавы	Рукотворный мир: «Мастерская Деда Мороза». Новый год!	Рукотворный мир: «Мастерская Деда Мороза». Новый год!	Рукотворный мир: «Мастерская Деда Мороза». Новый год!	Рукотворный мир: «Мастерская Деда Мороза». Новый год!		
	Веселиться детвора, Новый год встречать пора	Веселиться детвора, Новый год встречать пора	Веселиться детвора, Новый год встречать пора	Веселиться детвора, Новый год встречать пора	Веселиться детвора, Новый год встречать пора		
ЯНВАРЬ <i>Тема месяца: «Что нас окружает?»</i>	Неделя «радостных событий». Елочка- красавица	Неделя «радостных событий». Рождественские праздники	Неделя «радостных событий». Рождественские праздники	Неделя «радостных событий». Рождественские праздники	Неделя «радостных событий». Рождественские праздники	• Развлечение «Пришла коляда - отворяй ворота!». • Праздник «Хейро встречаем! Зиму провожаем!».	• Новогодние каникулы «Неделя зимних игр и забав». • Неделя здоровья «Познание + Движение». • Конкурс чтецов «Зимушка хрустальная». • «В королевстве пашек» шашечный турнир
	«В январе, в январе много снега во дворе...» Одежда	Рукотворный мир: одежда	Одежда для меня, одежда для тебя	Для чего нужны ткани?	Путешествие в прошлое одежды		
	Кто нас кормит? Труд взрослых	Растительный мир тундры	Растительный и животный мир Таймыра	Кто живет на Таймыре?	Наша Родина - Таймыр		
	Кто нас лечит? Труд взрослых	На земле есть места, где всегда	Животные и птицы Арктики и	Зима в разных полушариях Земли	Праздник Хейро. Жизнь и быт		

		зима	Антарктики		народов Севера		между воспитанниками подготовительных групп.
ФЕВРАЛЬ <i>Тема месяца: «Всякий труд почитен»</i>	На чем люди ездят? (Транспорт)	Что из чего и для чего: Какой бывает транспорт	Что из чего и для чего: Виды транспорта	Что из чего и для чего: Как транспорт людям помогает (виды спец. машин)	Что из чего и для чего: Путешествие в прошлое транспорта	• Развлечение «Масленицу встречаем - Зиму провожаем!». • Военно-спортивный праздник «Чтобы Родине служить, надо сильным ловким быть!» с участием детей и родителей.	• Выставка рисунков «Слава Армии родной В день ее рождения!». • Встреча с военнослужащим и воинской части. • Городской шашечный турнир между воспитанниками детских садов.
	Комната для кукол	Мебель вокруг нас	Путешествие в мир мебели	Откуда пришел стол?	Мебельная фабрика		
	Мы поздравляем наших пап	День защитника Отечества: Мы поздравляем наших пап!	День защитника Отечества: Папы, дедушки - солдаты!	День защитника Отечества: Наши защитники	День защитника: Наши защитники		
	Мы идем в магазин	Продукты питания	Продукты на нашем столе	Путешествие в продуктовый магазин	Путешествие в продуктовый магазин		
МАРТ <i>Тема месяца: «Приобщаемся к народным истокам»</i>	Мамочка, любимая моя	Моя мама лучше всех!	Вот такая мама, золотая прямо!	Мама, мамочка, мамуля	Мамы всякие нужны, мамы всякие важны	• Развлечения «Мамин день и я встречаю, Вместе с ней и поиграю!».	• Выставка «С первой мимозой! С весенней капелью!». • Конкурс чтецов «Весенняя мозаика». • Фестиваль театрального творчества «Сказочный мир».
	Народная игрушка «Матрешка»	Глина: дымковская игрушка	Краса ненаглядная (народные промыслы)	Город мастеров	Золотые руки мастеров		
	В гостях у сказки	Волшебный мир театра	Что такое театр?	Путешествие в прошлое театра	В театре нашем для вас поем и пляшем!		
	Петушок и его семейка	Книжки-малышки	Книга - лучший друг!	Путешествие в прошлое книги	Путешествие в прошлое книги		
АПРЕЛЬ <i>Тема месяца: «Познай себя и мир вокруг»</i>	Светит солнышко в окошко	К нам весна шагает! Изменения в природе	Весна. Изменения в природе	Весна. Изменения в природе. Жизнь животных и птиц весной	Весна. Изменения в природе. Жизнь животных и птиц весной	• Развлечение «Праздник непослушания». • Выпускной бал «В школу нам пора идти!». • Спортивное развлечение «Весенние	• Фоторепортаж «От улыбки станет всем теплей!». • Выставка рисунков «Дорога в Космос». • Конкурс
	Домашние животные и их детеныши	Этот загадочный космос	К загадочным звездам летят корабли!	Первый в космосе	Покорители космоса		
	Мой дом: Посуда	Рукотворный мир: Бытовая техника	Рукотворный мир: Предметы помощники	Рукотворный мир: Предметы, облегчающие труд	Рукотворный мир: Предметы, облегчающие труд		

				человека в быту	человека в быту	старты».	сотворчества детей и родителей «Жду нас быстрые ракеты!».
	Огород на окне	Цветы на подоконнике. Огород на окне	Растения в уголке природы. Огород на окне	Мир комнатных цветов. Огород на окне	Мир комнатных цветов. Огород на окне		
МАЙ <i>Тема месяца «Мы живем в России!»</i>	Весна красна	Труд взрослых. День Победы	Все работы хороши! День Победы. Военные профессии	Человек славен трудом! День Победы. Есть такая профессия - Родину защищать	Как трудятся мои родители. День Победы. Никто не забыт, ничто не забыто!	• Праздник «Мы не забудем подвиг их великий!». • Концерт для родителей «Веселые нотки». • Семейно-спортивный праздник «Мы семья, а это значит - справимся с любой задачей!».	• Выставка рисунков «Война глазами детей». • День открытых дверей «Мама + папа + я = СЕМЬЯ».
	Солнечные зайчики	Дедушка - любимый мой!	Военные профессии	Есть такая профессия - Родину защищать	Никто не забыт. Ничто не забыто!		
	Моя семья	«Мама + папа + я = СЕМЬЯ»	«Мама + папа + я = СЕМЬЯ». Наш семейный альбом	«Мама + папа + я = СЕМЬЯ». Любимые занятия моей семьи	«Мама + папа + я = СЕМЬЯ». Традиции моей семьи		
	Что такое хорошо и что такое плохо?	В гостях у ОБЖейки (о мерах пожарной безопасности)	В гостях у ОБЖейки (о мерах пожарной безопасности)	В гостях у ОБЖейки (о мерах пожарной безопасности)	В гостях у ОБЖейки (о мерах пожарной безопасности)		
ИЮНЬ <i>Тема месяца: «Лето красное - пора прекрасная!»</i>	Лето, лето к нам пришло!	Лето красное - пора прекрасная	Лето красное - пора прекрасная	Лето красное - пора прекрасная	Лето красное - пора прекрасная	• Конкурсно-игровая программа «День защиты детей - Время добрых затей!». • Развлечение «У моей России белые косички». • Праздник «Открываем мы площадку - Веселятся все ребятки!». • Конкурсно-соревновательная программа	• Акция «Дружат дети всей страны!». • Фотовыставка «Хорошо на планете, когда хозяева дети!». • Экологический субботник по благоустройству территории МАДОУ. • Открытие летней площадки. • Выставка рисунков
	В гостях у бабушки: птичий двор	Я, ты, он, она - вместе целая страна!	Я, ты, он, она - вместе целая страна!	Я, ты, он, она - вместе целая страна!	Я, ты, он, она - вместе целая страна!		
	Чьи детки?	«Школа светофорных наук»: Всем ребятам надо знать, как по улицам шагать!	«Школа светофорных наук»: Нужно слушаться без спора указаний светофора!	«Школа светофорных наук»: Путешествие в страну Светофорию!	«Школа светофорных наук»: Эти правила важны, для детей и взрослых они нужны!		
	Летние забавы	Неделя здоровья «В здоровом теле - здоровый дух!»	Неделя здоровья «В здоровом теле - здоровый дух!»	Неделя здоровья «В здоровом теле - здоровый дух!»	Неделя здоровья «В здоровом теле - здоровый дух!»		

						«Праздник обручей и спортивных мячей». • Развлечение «Красный, желтый, зеленый».	«Правила движения должны все знать без исключения!» (сотворчество детей, педагогов и родителей).
ИЮЛЬ <i>Тема месяца: «Мальчики и девочки»</i>	Наши любимые игрушки	Неделя игры и игрушки «Мир игрушки - это радость!»	Неделя игры и игрушки «Мир игрушки - это радость!»	Неделя игры и игрушки «Мир игрушки - это радость!»	Неделя игры и игрушки «Мир игрушки - это радость!»	• Развлечение «Посмотри, как он хорош, край, в котором ты живешь!». • Развлечение «Путешествие в Шашечное королевство».	• День города «Город, который мы любим!». • Литературный городок «Скажи, Норильск, мне, почему ты дорог сердцу моему!». • Выставка сотворчества детей и родителей «Город, который мы любим!». • Фестиваль «Летний коктейль». • Выставка рисунков «Берегите природу! Берегите Норильск!».
	Неделя семьи «Папа, мама, я = норильская семья»	Неделя семьи «Папа, мама, я = норильская семья»	Неделя семьи «Папа, мама, я = норильская семья»	Неделя семьи «Папа, мама, я = норильская семья»	Неделя семьи «Папа, мама, я = норильская семья»		
	Мой город - Норильск	Город, который мы любим! Мой родной город!	Город, который мы любим! Путешествие по Норильску.	Город, который мы любим! Профессия - металлург!	Город, который мы любим! Мой город - мое будущее!		
	Цветочная неделя	Цветочная неделя	Цветочная неделя	Цветочная неделя	Цветочная неделя		
АВГУСТ <i>Тема месяца: «Азбука настроений»</i>	Неделя экологии «Волшебная экология души»	Неделя экологии «Волшебная экология души»	Неделя экологии «Волшебная экология души»	Неделя экологии «Волшебная экология души»	Неделя экологии «Волшебная экология души»	• Летняя Спартакиада дошколят «Всюду игры, эстафеты Стартуют с самого утра!». Праздник «До	• Конкурс поделок из природного материала «Чудеса природы». • Закрытие летней
	Неделя «Разноцветная карусель»	Неделя «Разноцветная карусель»	Неделя «Разноцветная карусель»	Неделя «Разноцветная карусель»	Неделя «Разноцветная карусель»		
	Мы веселые	Неделя спорта и	Неделя спорта и	Неделя спорта и	Неделя спорта и		

	ребята любим бегать и играть!	здоровья «Физкульт-ура!»	здоровья «Физкульт-ура!»	здоровья «Физкульт-ура!»	здоровья «Физкульт-ура!»	свидания, Лето красное!»,	площадки. Фоторепортаж «Вот оно какое, наше лето!».
	Азбука настроений	Азбука настроений	Азбука настроений	Азбука настроений	Азбука настроений		
	Что нам лето подарило?	Неделя интересных событий	Неделя интересных событий	Неделя интересных событий	Неделя интересных событий		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

<i>Базовый вид деятельности</i>	<i>Периодичность</i>			
	<i>2 младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Организованная образовательная деятельность				
Физическая культура	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю

3.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

При организации плавания детей используются бассейны, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять:

- в младшей группе - 15-20 мин.,
- в средней группе - 20-25 мин.,
- в старшей группе - 25-30 мин.,
- в подготовительной группе - 25-30 мин.

Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

3.2.1. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Возраст от 3 до 4 лет

Задачи:

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей.
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения.
- Принимать активное участие в подвижных играх.
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Содержание физических упражнений

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение: из колонны в 2-3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны; махи (вперед-назад, перед собой, над головой), сжатие-разжатие пальцев (5-6 раз).

Положения и движения туловища: наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) - 3-4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20-25 раз каждое).

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой»), в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2-3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10-15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15-20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20-25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4-6) поочередно.

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50-60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между предметами (4-5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку 12 (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей, выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

Средний возраст от 4 до 5 лет

Задачи:

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Содержание физических упражнений

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжатие и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7-8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз.

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения с отягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

Бросание и ловля метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание. Катание на санках лыжах и пр.; подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «получелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 - 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; остановка ноги на носок, на пятку.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Шестой год жизни

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» и др.

Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии

для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия; двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение следующих **задач**:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Содержание физических упражнений

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами кисти внутрь тыльной стороной); сжатие, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на 15 месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприсиде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. 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 (34 раза), 20-30 м (23 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см).

Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (30-40 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м.

Ползание и лазание. 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 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Седьмой год жизни

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать 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, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30-40 прыжков 34 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 56 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них.

Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180-190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

Упражнения в бросании ловле метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 45 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6-12 м.

Упражнения в ползании лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом переносить вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, 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, останавливаясь, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной).

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

3.3. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Учитывая специфику Норильского промышленного региона, в МАДОУ проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Здоровье и здоровый образ жизни являются первоосновой полноценного развития ребенка. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Именно таких детей мы стремимся воспитать в нашем МАДОУ.

Физкультурно-оздоровительная работа в МАДОУ осуществляется по следующим направлениям:

- создание условий для психофизического развития и снижения заболеваемости детей;
- оптимизация деятельности всех участников воспитательно-образовательного процесса по физическому развитию и здоровьесбережению детей;
- повышение профессионального мастерства и компетентности педагогов по вопросам физического воспитания и оздоровления;
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями МАДОУ и семьи.

СИСТЕМА РАЗВИВАЮЩЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<i>№ n/n</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Формы работы</i>
1.	Использование вариативных режимов дня.	• Режим дня на холодный период года. • Режим дня на теплый период года (на каждую возрастную группу три вида режима дня, в зависимости от климатических и экологических состояний окружающей среды). • Режим дня на период каникул. • Режим дня на период карантина.
2.	Организация рационального питания.	• Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами. • Витаминизация третьего блюда.
3.	Разнообразные формы организации режима двигательной активности детей.	• Утренняя и вечерняя гимнастики. • Занятия физической культурой. • Занятия по плаванию.

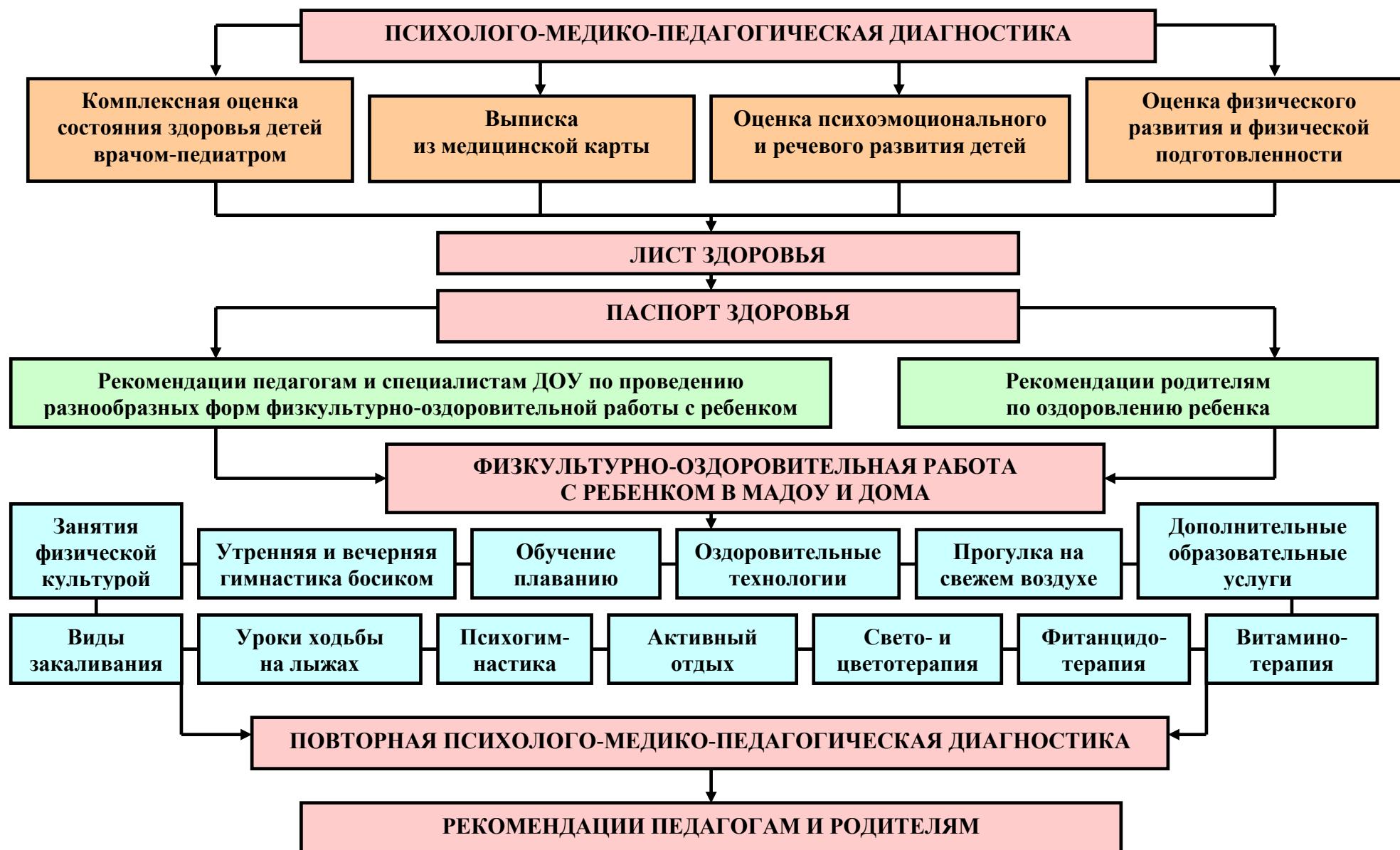
		• Аквааэробика. • Занятия на тренажерах сложного и простого устройства. • Гимнастика в постели. • Физкультминутки. • Динамические паузы. • Упражнения с фитболом. • Оздоровительный бег. • Спортивные игры и упражнения. • Подвижные игры на воздухе и в помещении. • Малоподвижные игры. • Спортивные праздники. • Спортивные досуги. • Конкурсно-соревновательные программы. • Дни здоровья. • Неделя здоровья. • Самостоятельная двигательная деятельность детей.
4.	Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа.	• Занятия физической культурой всех видов: - традиционные; - занятия-соревнования; - с элементами психогимнастики; - интегрированные с другими видами деятельности. • Занятия по обучению плаванию в бассейне. • Занятия ритмикой и хореографией. • Активизация двигательного режима воспитанников. • Профилактика плоскостопия. • Методика гибкой, мягкой адаптации. • Постоянный контроль осанки. • Контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной активностью. • Подбор мебели в соответствии с ростом детей. • Вакцинация против гриппа. • Использование здоровьесберегающих технологий: • Гимнастика для глаз. • Пальчиковая гимнастика. • Дыхательная гимнастика. • Мимические разминки.

		• Точечный массаж (по А.А. Уманской). • Самомассаж. • Игры-упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки. <i>Закаливание естественными физическими факторами:</i> • Максимальное пребывание детей на свежем воздухе. • Свето-воздушные и солнечные ванны в летний сезон. • Режим проветривания. • Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок. • Аэризация воздуха в помещениях групп, спален, в кабинетах. • Эритемное кварцевание по схеме. • Местные и общие воздушные ванны. • Ходьба босиком. • Хождение по «дорожкам здоровья». • Элементы рефлексотерапии. • Полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры. • Ежедневное полоскание носоглотки лечебными растворами по схеме. • Обширное умывание прохладной водой после дневного сна. • Игры на воде. • Витаминопрофилактический комплекс. • Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа. <i>Диспансеризация:</i> • Осмотр детей узкими специалистами. • Профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп. • Проверка остроты зрения. • Плантография. • Измерение антропометрических данных. • Стоматологическая профилактика.
5.	Воспитательно-образовательная работа с детьми.	<i>Работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни:</i> • Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков. • Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья. • Формирование основ безопасности жизнедеятельности. • Ознакомление с правилами дорожного движения.
6.	Коррекционно-профилактическая работа с	• Индивидуальное обследование. • Разработка индивидуальных способов коррекции развития ребенка.

	детьми.	• Формирование психолого-педагогических программ развития способностей детей. • Включение специфических психологических форм воздействия во все виды педагогической работы. • Становление у дошкольников направленности к самореализации, развитие уверенности в своих силах. • Развитие адаптивных и регуляторных способностей. • Индивидуальные и групповые занятия в сенсорной комнате, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы. • Обеспечение благоприятного психологического климата. • Индивидуальные занятия в кабинете «БОС-здоровье», направленные на оздоровление и повышение эффективности обучения. Психолого-коррекционная работа: • Психопрофилактика. • Психодиагностика. • Психокоррекция. • Консультативная работа.
7.	Создание здоровьесберегающей среды.	• Морально-психологический климат. • Экология и гигиена. • Современный дизайн. • Рациональный режим жизнедеятельности дошкольного учреждения. • Современные образовательные программы, методики и технологии.
8.	Организация просветительской и методической работы.	• Оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и физического развития дошкольников, внедрения в практику работы здоровьесберегающих технологий. • Индивидуальные консультации по запросам педагогов и родителей. • Открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий. • Выпуск консультаций, памяток, рекомендаций, буклетов, газет. • Слайд-презентация физкультурно-оздоровительной деятельности в МАДОУ.
9.	Социальное партнерство МАДОУ и семьи по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.	• Анкетирование, опрос родителей. • Индивидуальные, групповые консультации. • Родительское собрание. • Круглые столы, практикумы, лекции. • Дни открытых дверей. • Семинары-практикумы. • Конкурсы. • Семейно-спортивные праздники и развлечения.

		• Выпуск памяток, бюллетеней, рекомендаций, газет. • Открытые просмотры занятий физической культурой, занятий по обучению плаванию.
10.	Взаимодействие с социальными партнерами.	• МБОУ «СОШ № 9». • МАДОУ «Детский сад № 45 «Улыбка». • МБУЗ «Детская городская больница» (№ 1, 2). • МБУК «Городской Центр Культуры». • МОУ «ЦБД» (центр безопасности движения).

**МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА К РЕБЕНКУ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»**



В МАДОУ воспитательно-образовательные и лечебно-профилактические задачи решаются в едином русле физкультурно-оздоровительной работы, т.е. целостно. Это позволило нам разработать модель реализации индивидуального подхода к ребенку в физкультурно-оздоровительной работе.

Стратегический план улучшения здоровья детей представляет собой комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в МАДОУ с указанием возрастной группы, так как каждое мероприятие рассматривается с психолого-педагогических позиций, времени и периодичности выполнения, что позволяет координировать действия специалистов и эффективно проводить контроль.

Физическое воспитание в детском саду, основанное на принципах здоровьесберегающей педагогики, характеризуется следующими особенностями:

- в течение всего дня дети находятся под наблюдением и контролем педагогов и квалифицированных специалистов, заботящихся о максимальной интенсификации и оптимизации двигательного режима;
- полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим, полноценное питание, прогулки на свежем воздухе, закаливающие мероприятия, на основе чего формируются гигиенические навыки;
- создание благоприятных возможностей для эффективного сочетания всех основных средств и форм физического воспитания и интеграции его с основными линиями детского развития (умственным, социально-нравственным, художественно-эстетическим и др.);
- использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий работы с детьми и их родителями педагогами детского сада.

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Возрастные группы</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Ответственные</i>
1. Оптимизация режима				
1.1	Создание комфортного режима	Все группы	ежедневно	Воспитатели, зам. заведующего по УВиМР
1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы	в течение года	Воспитатели, зам. заведующего по УВиМР
1.3	Организация жизни детей в адаптационный период	Все группы	при поступлении в МАДОУ	Воспитатели
2. Двигательная активность				
2.1	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
2.2	Занятие физической культурой: - в зале;	Все группы	3 раза в неделю	Инструкторы по физической культуре, воспитатели

	- на улице (в летний период)			
2.3	Занятие плаванием в бассейне	Все группы	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.4	Прогулки с включением подвижных игр и игровых упражнений	Все группы	ежедневно	Воспитатели
2.5	Оздоровительный бег	Средняя группа, старшая группа, подготовительная группа	во время прогулок	Воспитатели
2.6	Дозированная ходьба	Все группы	ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
2.7	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели
2.8	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	Музыкальные руководители, воспитатели
2.9	Двигательно-игровая разминка	Все группы	1 раз в неделю	Воспитатели
2.10	Физкультурные минутки, динамические паузы	Все группы	ежедневно (во время занятий)	Воспитатели
2.11	Спортивные упражнения (велосипеды, самокаты и т.п.)	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
2.12	Элементы спортивных игр	Старшая группа, подготовительная группа	2 раза в неделю	Воспитатели
2.13	Школа мяча	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
2.14	Школа скакалки	Средняя группа, старшая группа, подготовительная группа	1-2 раза в неделю	Воспитатели
2.15	Уроки ходьбы на лыжах	Старшая группа, подготовительная группа	1-2 раза в неделю	Инструкторы по физической культуре, воспитатели групп старшего дошкольного возраста
2.16	Активный отдых: - спортивный досуг	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели, инструкторы по физической

	- физкультурный досуг			культуре
2.17	Физкультурные праздники (зимний, летний)	Все группы	3 раза в год	Инструкторы по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители
2.18	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Врач, старшая медсестра, воспитатели, специалисты, педагог-психолог
2.19	«Неделя здоровья»	Все группы	2 раза в год (в дни зимних и летних каникул)	Все педагоги
3. Обследование				
3.1.	Обследование детей по скрининг-программе	Все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	Медсестра
3.2.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	Все группы	1 раз в год	Медсестра, зам. заведующего по УВиМР, воспитатели, инструкторы по физической культуре
3.3	Диспансеризация	Средняя группа, старшая группа, подготовительная группа	1 раз в год	Врач, медсестра, поликлиника
4. Охрана психического и физического здоровья				
4.1	Ведение «Листа здоровья воспитанников группы»	Все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	Воспитатели, медсестра, врач
4.2	Ведение «Листа учета заболеваемости детей группы»	Все группы	ежемесячно (в конце месяца)	Воспитатели
4.3	Мониторинг физической подготовленности детей	Все группы	1 раз в год (апрель)	Инструкторы по физической культуре, воспитатели
4.4	Использование приемов релаксации: минутки тишины, музыкальные паузы	Все группы	ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, учитель-логопед, музыкальные руководители, инструкторы по физической культуре, педагог-психолог
4.5	Работа с ослабленными и часто болеющими детьми, детьми с ОВЗ	Все группы	ежедневно	Воспитатели, инструкторы по физической

				культуре, старшая медсестра
4.6	Игры-упражнения для формирования правильной осанки	Все группы	во время утренней и вечерней гимнастики, занятий физической культурой, двигательного-игровой разминки	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
4.7	Игры-упражнения профилактики и коррекции плоскостопия	Все группы	во время утренней и вечерней гимнастики, занятий физической культурой	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
4.8	Занятия и игры-упражнения с педагогом-психологом	Все группы	по расписанию (сентябрь - май)	Педагог-психолог
4.9	Психогимнастика	Все группы	1 раз в неделю	Педагог-психолог
4.10	Работа на тренажерах	Старшая группа, подготовительная группа	2-3 раза в неделю	Инструкторы по физической культуре, воспитатели групп старшего дошкольного возраста
4.11.	Мимические разминки (М.И. Чистякова)	Средняя группа, старшая группа, подготовительная группа	2-3 раза в неделю	Воспитатели, музыкальные руководители
5. Профилактика заболеваемости				
5.1	Самомассаж, точечный массаж	Старшая группа - подготовительная группа	2-3 раза в день	Воспитатели
5.2	Дыхательная гимнастика	Все группы	3 раза в день во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	Воспитатели, инструкторы по физической культуре, учитель-логопед
5.3	Пальчиковая гимнастика	Все группы	2-3 раза в день	Воспитатели,

				учитель-логопед
5.4	Гимнастика глаз	Все группы	во время занятий	Воспитатели
5.5	Санация носоглотки «Оксалиновой мазью»	Все группы	ежедневно (в период роста простудных заболеваний)	Медсестра, воспитатели
5.6	Эритемное кварцевание	Все группы	ежедневно (сентябрь-май)	Младшие воспитатели, воспитатели
5.7	Санэпидежрежим: жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания	Все группы	ежедневно	Младшие воспитатели, воспитатели
6. Оздоровление фитонцидами				
6.1	Фитонцидотерапия:	Все группы	в период роста простудных заболеваний	
	Ароматизация помещения (чесночные букетики)	Все группы	в течение дня ежедневно	Младшие воспитатели
	Чесочно-луковые закуска	Все группы	перед обедом	Младшие воспитатели
	Чесночные бусы	Все группы	в течение дня ежедневно	Воспитатели
7. Лечебно-профилактические мероприятия				
7.1	Профилактические прививки	Все группы	по календарю прививок	Медсестра
7.2	Лабораторные исследования (в детском саду и в поликлинике)	Все группы	по плану	Медсестра
7.3	Витаминотерапия:			
	Прием витаминов «Ревит»	Все группы	ежедневно (сентябрь - май)	Медсестра, воспитатели
	Витаминация третьего блюда (аскорбиновая кислота)	Все группы	ежедневно	Шеф-повар
7.4	Свето- и цветотерапия:	Все группы	ежедневно	Медсестра, воспитатели, зам. заведующего по АХР
	Обеспечение светового режима			
	Цветовое и световое сопровождение среды и учебно- воспитательного процесса			

7.5	Летние оздоровительные мероприятия:	Все группы	июнь - август	
	Увеличение пребывания на свежем воздухе, выезд в тундру	Все группы	ежедневно	Воспитатели, зам. заведующего по УВиМР
	Увеличение в рационе питания фруктов и овощей	Все группы	ежедневно	Кладовщик, шеф-повар
8. Закаливание				
8.1. Гигиенические и водные процедуры				
8.1.1	Обеспечение чистоты среды	Все группы	ежедневно	Младшие воспитатели, уборщики производственных помещений
8.1.2	Мытье рук, лица	Все группы	несколько раз в день	Воспитатели
8.1.3	Обширное умывание (по методике В.Г. Алямовской «Обширное умывание»)	Все группы	ежедневно	Воспитатели
8.1.4	Занятие плаванием в бассейне	Все группы	1 раз в неделю (октябрь - май)	Инструктор по физической культуре, воспитатели
8.1.5	Водный душ	Все группы	1 раз в неделю (перед и после посещения бассейна)	Воспитатели, младшие воспитатели
8.1.6	Игры с водой	Все группы	во время свободной деятельности	Воспитатели
8.1.7	Полоскание зева водой	Все группы	ежедневно, после приема пищи	Воспитатели, младшие воспитатели
8.1.8	Обливание ног водой	Все группы	ежедневно (июнь - август)	Воспитатели, младшие воспитатели
8.1.9	Обливание, обтирание в домашних условиях в выходные дни и перед сном	Все группы	ежедневно	Родители
8.2. Воздушно-температурный режим				
8.2.1	Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	Все группы	ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели, инструкторы по физической культуре, музыкальные руководители, учитель-логопед,

				педагог-психолог
	Утром, перед приходом детей	Все группы	ежедневно	Воспитатели
	Перед возвращением детей с дневной прогулки	Все группы	ежедневно	Младшие воспитатели
	Во время дневного сна, вечерней прогулки	Все группы	ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
8.2.2	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года	Все группы	ежедневно (июль - август)	Воспитатели
8.2.3	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Все группы	ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
8.2.4	Прогулки на свежем воздухе	Все группы	ежедневно	Воспитатели
8.2.5	Утренняя гимнастика и занятия физической культурой на улице	Все группы	ежедневно (июль - август)	Инструкторы по физической культуре, воспитатели
8.2.6	Ходьба босиком	Все группы	занятия физической культурой	Воспитатели
8.3. Закаливание солнцем				
8.3.1	Солнечные ванны	Все группы	ежедневно (июнь - август)	Воспитатели
8.3.2	Свето-воздушные ванны	Все группы	ежедневно (июнь - август)	Воспитатели

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»**

<i>Формы работы</i>	<i>Время проведения в режиме дня</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Возрастная группа</i>	<i>Методика, особенности проведения</i>	<i>Ответственные</i>
Технологии сохранения и стимулирования здоровья					
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Музыкальный и спортивный зал, прогулочные веранды, группа	Все группы	Технологии: - Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет); - Вареник Е.Н. «Утренняя	Инструкторы по физической культуре, воспитатели

				гимнастика в детском саду». Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	
Бодрящая гимнастика	После сна в постелях, каждый день	Спальня	Все группы	Методика Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика в детском саду». Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. В комплексы включены игры, элементы точечного массажа и самомассажа.	Воспитатели
Сухой массаж (в сухом бассейне)	Ежедневно (в активированные дни)	Прогулочные веранды	2 младшая группа, средняя группа	Совершенствование моторных навыков и координации движений.	Воспитатели групп младшего и среднего дошкольного возраста
Фитбол-гимнастика	Один раз в неделю во второй половине дня	Спортивный зал	Средняя группа, старшая группа, подготовительная группа	Выполнение комплекса упражнений на специальных фитбол-мячах.	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
Ритмика	Один раз в неделю во второй половине дня	Музыкальный зал	Старшая группа, подготовительная группа	Программа И. Бурениной «Ритмическая гимнастика в детском саду».	Музыкальные руководители
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 мин. по мере утомляемости детей	Группа	Все группы	Методики: - Каралашвили Е.А. «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет»; - Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников». Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику,	Воспитатели

				гимнастику для глаз.	
Подвижные и спортивные игры	Ежедневно. Как часть занятия физической культурой, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности	Спортивный зал, прогулочные веранды, группа	Все группы	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	Инструкторы по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели
Пальчиковая гимнастика	Индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно. Проводится в любой удобный отрезок времени	Группа	Все группы	<i>Методики:</i> - Цвынтарный В.В. «Играем пальчиками и развиваем речь»; - Узорова О.В., Нефедова Е.А. «Пальчиковая гимнастика»; - Ткаченко Т.А. «Физкультминутки для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи»; - Савина Л.П. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольника».	Воспитатели, учитель-логопед
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно. На занятии физической культурой.	Группа, спортивный зал	2 младшая группа, средняя группа	<i>Методика Алямовской В.Г. «Ходьба босиком».</i> Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
Кинезотерапия	Комплексные занятия. Один раз в неделю, вся группа в первой или второй половине дня	Группа	Средняя группа, старшая группа, подготовительная группа	Комплексное применение различных движений для оздоровления детей.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от	Группа	Все группы	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.	Воспитатели

	интенсивности нагрузки				
Игры-упражнения для формирования правильной осанки	Ежедневно в любое свободное время	Спортивный зал, прогулочные веранды, группа	Старшая группа, подготовительная группа	<i>Методика Кудрявцева В.Т. «Игры-упражнения для формирования правильной осанки».</i>	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
Игры-упражнения профилактики и коррекции плоскостопия	Ежедневно в любое свободное время	Спортивный зал, прогулочные веранды, группа	Старшая группа, подготовительная группа	<i>Методика Кудрявцева В.Т. «Игры-упражнения профилактики и коррекции плоскостопия».</i>	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы	Спортивный зал, прогулочные веранды, группа	Все группы	<i>Методика Кудрявцева В.Т. «Дыхательные и звуковые упражнения».</i> Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.	Воспитатели
<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>					
Занятия физической культурой	Три раза в неделю	Спортивный зал, прогулочные веранды, группа, на улице	Все группы	<i>Технологии:</i> - Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Младшая группа (Средняя группа, Старшая группа, Подготовительная группа)».	Инструкторы по физической культуре, воспитатели
Спортивные игры	Один раз в неделю	Спортивный зал, прогулочные веранды, группа, на улице	Все группы	<i>Технологии:</i> - Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ»; - Громова О.Е. «Спортивные игры для детей».	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как	Группа	Все группы	<i>Технологии:</i> - Зайцева Г. «Уроки Айболита. Расту здоровым»;	Воспитатели

	часть и целое занятие по познанию			- Зайцева Г. «Уроки Мойдодыра».	
Точечный самомассаж	Сеансы или в различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Спортивный зал, прогулочные веранды, группа	Все группы	<i>Методики:</i> - Кудрявцев В.Т. «Гимнастика маленьких волшебников»; - Уманская А.А. «Точечный массаж 9 волшебных точек»; - Уманская А., Динейки К. «Игровой массаж». Проводится по специальной методике, используется наглядность.	Воспитатели, инструкторы по физической культуре
Веселые старты	Один раз в месяц	Спортивный и музыкальный зал, прогулочные веранды, на улице	Все группы	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.	Инструкторы по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители
ОФП (общая физическая подготовка)	Один раз в неделю	Спортивный зал, на улице	Старшая группа, подготовительная группа	<i>Методика Руновой М.А. «Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья».</i> Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально- эмоциональное развитие.	Инструкторы по физической культуре
Занятия на тренажерах сложного и простого типа	Два раза в неделю	Спортивный зал «Крепыши»	Средняя группа, старшая группа, подготовительная группа	<i>Методика Руновой М.А.</i> <i>«Двигательная активность ребенка в детском саду».</i> Тренировка всех систем и функций организма через организацию оптимальных для данного возраста физических нагрузок. Укрепление мышечного тонуса путем интенсификации двигательной активности.	Инструкторы по физической культуре, воспитатели

				Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности.	
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал	Спортивный и музыкальный зал, прогулочные веранды, группа, на улице	Все группы	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструкторы по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели
Плавание	Один раз в неделю	Плавательный бассейн	Все группы	<i>Программа Осокиной Т.И. «Обучение детей плаванию в детском саду».</i>	Инструктор по плаванию, воспитатели
Коррекционные технологии					
Технология «БОС-Здоровье»	Один раз в неделю	Кабинет БОС	Старшая группа, подготовительная группа	Снижение уровня психоэмоционального напряжения. Коррекция разнообразных речевых нарушений у детей.	Педагог-психолог
Психогимнастика	Один раз в месяц, по 10-12 человек в группе	Музыкальный и физкультурный зал	Средняя группа, старшая группа, подготовительная группа	<i>Методика Алябьевой Е.А. «Психогимнастика».</i> Снятие усталости, напряжения и создание положительного эмоционального настроения у детей.	Педагог-психолог
Артикуляционная гимнастика		Два раза в неделю в первой и второй половине дня	Все группы	Развитие артикуляционной моторики.	Воспитатели, учитель-логопед
Технология коррекции поведения		Сеансы по 8-10 человек в группе, по 10 занятий в группе, на прогулке	Средняя группа, старшая группа, подготовительная группа	<i>Программа Рыбак Е.В. «ВМЕСТЕ. Программа развития коммуникативной сферы старших дошкольников средствами эмоционального воздействия».</i>	Педагог-психолог

Учитывая специфику северного региона, в МАДОУ разработан двигательный режим на каждую возрастную группу, который построен с учетом особенностей соматического и нервно-психического здоровья детей, биоритмологического профиля, возрастных различий, сезонных ритмов.

Двигательный режим включает в себя: непосредственно образовательную деятельность по физической культуре и развитию музыкальности, самостоятельную двигательную деятельность детей, активный отдых и приоритетные направления деятельности МАДОУ.

С использованием двигательного режима предполагается обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, наполнить двигательную активность рациональным содержанием, основанном на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, так как достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности ребенка.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»

№ п/п	Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенность организации	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовитель- ная группа
1. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей						
1.1	Физическая культура	3 раза в неделю	3 х 15 мин. = 45 мин.	3 х 20 мин. = 60 мин.	3 х 25 мин. = 1 ч. 15 мин.	3 х 30 мин. = 1 ч. 30 мин.
1.2	Развитие музыкальности	2 раза в неделю	2 х 15 мин. = 30 мин.	2 х 20 мин. = 40 мин.	2 х 25 мин. = 50 мин.	2 х 30 мин. = 60 мин.
1.3	Физическая культура (обучение плаванию)	1 раз в неделю	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
1.4	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, группе - утром перед завтраком	5 х 6-8 мин. = 40 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.
1.5	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно	2 х 10 мин. = 20 мин.	2 х 10 мин. = 20 мин.	3 х 10 мин. = 30 мин.	3 х 10 мин. = 30 мин.
1.6	Физкультминутки	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия	1.5-2 мин. = 10 мин.	3-5 мин. = 25 мин.	3-5 мин. = 25 мин.	3-5 мин. = 25 мин.
1.7	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	Ежедневно, во время утренней прогулки	5 х 6-10 мин. = 50 мин.	5 х 10-15 мин. = 1 ч. 15 мин.	5 х 20-25 мин. = 2 ч. 05 мин.	5 х 20-25 мин. = 2 ч. 05 мин.
1.8	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки	5 х 5-8 мин. = 40 мин.	5 х 5-8 мин. = 40 мин.	5 х 10-15 мин. = 1 ч. 15 мин.	5 х 10-15 мин. = 1 ч. 15 мин.
1.9	Закаливающие мероприятия в сочетании	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема	5 х 3-5 мин. = 15 мин.	5 х 5-8 мин. = 40 мин.	5 х 10-12 мин. = 60 мин.	5 х 10-12 мин. = 60 мин.

	с физическими упражнениями	детей				
1.10	Гимнастика после дневного сна (различные варианты проведения)	Ежедневно	5 х 6-8 мин. = 40 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.
1.11	Двигательно-игровая разминка	1 раз в неделю	20 мин.	20 мин.	30 мин.	30 мин.
2. Активный отдых						
2.1	Каникулы	2 раз в год (январь, летом)				
2.2	День здоровья	1 раз в квартал				
2.3	Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц	20-30 мин.	20-30 мин.	35-40 мин.	40-50 мин.
2.4	Физкультурно-спортивный праздник	2-3 раза в год на открытом воздухе или зале	30-40 мин.	50-60 мин.	1 ч. - 1 ч. 20 мин.	1 ч. - 1 ч. 20 мин.
3. Приоритетные направления деятельности ДОУ						
3.1	Деятельность на тренажерах простого и сложного вида	1 раз в неделю, во второй половине дня, группами не более 7-10 человек	-	20 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.
3.2	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки	-	3-7 мин.	3-7 мин.	8-10 мин.
Итого в неделю:			5 ч. 25 мин.	7 ч. 20 мин.	10 ч. 35 мин.	12 ч. 00 мин.

3.4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ МАДОУ

Развивающая предметно-пространственная среда является составной частью развивающей среды дошкольного детства. С психологической точки зрения, от того, в каких взаимоотношениях со средой находится ребенок, с учетом изменений, происходящих в нем самом и в среде, зависит динамика его развития, формирование качественно новых психических образований. Отношение ребенка к среде определяет и его активность в ней.

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

<i>Развивающие комплексы</i>	<i>Объекты</i>	<i>Назначение</i>
Физкультурно-оздоровительный комплекс	Большой спортивный зал «Спортландия»	• Обеспечение сохранности физического и психического здоровья детей. • Проведение занятий физической культурой. • Активное физическое развитие ребенка в игровых и занимательных формах. • Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. • Стимулирование двигательной активности, накопление и обогащение двигательного опыта. • Организация развлечений, досугов, праздников мероприятий с участием детей, родителей и педагогов.
	Малый спортивный зал «Крепыши»	
	Бассейн «Акватория»	
	Прогулочная веранда «Чудо-остров»	
	Прогулочная веранда «Непоседы»	
	Участок МАДОУ (игровая, спортивная площадка)	
	«Центры здоровья» в групповых комнатах	• Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности.

ИНФРАСТРУКТУРА ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАЛА

<i>Название зоны</i>	<i>Цель</i>	<i>Задачи</i>
Двигательно-игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма.	• Укреплять здоровье детей. • Развивать двигательные навыки и физические качества. Расширять двигательный опыт. • Создавать положительный эмоциональный настрой.

Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Разнообразие организации двигательной деятельности детей.	• Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в самостоятельной деятельности. • Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий. • Оптимизация режима двигательной активности. • Повышать интерес к физическим упражнениям. • Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания.	• Развивать глазомер. • Закреплять технику метания. • Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой.	• Обучать технике прыжков. • Развивать силу ног, прыгучесть. • Использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности.	• Овладеть техникой различных способов и видов лазанья. • Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах.

В физкультурных залах МАДОУ имеется **оборудование:**

- спортивный комплекс;
- гимнастические стенки;
- приставные лестницы (с зацепом);
- гимнастические скамейки;
- «тропа здоровья»;
- ребристые дорожки;
- передвижные туннели;
- многофункциональные модули;
- дуги разной величины;
- тренажеры;
- маты гимнастические;
- канаты;
- фитболы;
- гимнастические скамейки;
- нестандартное спортивное оборудование.

Инвентарь:

- гимнастические палки;
- обручи различного диаметра;
- флажки, кубики, веревочки, ленточки, погремушки;
- скакалки;
- мячи разного диаметра;
- мешочки с песком;
- гантели детские;
- массажеры для стоп.

На территории детского сада имеются спортивные площадки которые помогают при подготовке детей к различным соревнованиям, проведением эстафет, спортивных развлечений и праздников. Спортивные площадки оборудованы спортивными снарядами, воротами для подлезания, ямой для прыжков длину с разбега и с места, щитами для баскетбола и волейбола.

Использование на занятиях различного инвентаря повышает интерес и удовольствие, а также двигательную активность, внимание, координацию. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется приобретению и обновлению оборудования спортивного зала, физкультурных уголков, спортивной площадки. Все оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивных залов эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

В спортивных залах созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.