

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №38
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ- ПЕТЕРБУРГА

Ул. Вишерская д.3, кор.1, посёлок Шушары, Санкт-Петербург, Россия, 196626,
ОКПО 111111671 ОГРН 1127847464425, ИНН/КПП 7820329797/782001001

Принята:
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом Заведующего
№ 03-02-01-29 от 30.08.2023
Заведующий
Я.Л. Егорова _____



Подписан: Егорова Яна
DN: С=RU, OU=заведующий,
O=ГБДОУ 38, CN=Егорова Яна,
E=9809959@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Местоположение: Вишерская д.3
корп.1
Дата: 2023.08.01 00:00:03+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
Образовательной программы дошкольного образования
с детьми от 3 до 7 лет
в группах общеразвивающей направленности
на 2023-2024 учебный год

Инструкторы по физической культуре: Игнатьева А.А, Гарькина А.Д.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование
	Введение
1.	Целевой раздел - Обязательная часть программы
1.1.	Пояснительная записка
1.1.1.	Цель и задачи рабочей программы
1.1.2.	Цель и задачи реализации программы
1.1.3.	Основные принципы построения Программы
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>
1.3.	Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики
1.4.	Особенности физического развития детей дошкольного возраста
1.5.	Система оценки физического развития детей
2.	Содержательный раздел - Обязательная часть
2.1.	Содержание образовательной работы по физическому развитию детей от 3 до 7 лет
2.2.	Взаимодействие со специалистами ГБДОУ детский сад №38
2.3.	Взаимодействие взрослых с детьми
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>
2.6.	Виды ООД по физической культуре для детей дошкольного возраста
2.7.	Структура ООД по физической культуре для детей дошкольного возраста
2.8.	Формы организации образовательной деятельности по физической культуре для детей дошкольного возраста
2.9.	Методы и приемы обучения:
3.	Организационный раздел - Обязательная часть
3.1.	Психолого-педагогические условия
3.2.	Санитарно-гигиенические условия
3.3.	Кадровые условия проведения
3.4.	Обеспечение безопасности
	<i>Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
3.6.	Регламент организованной образовательной деятельности
3.7.	Учебный план
3.8.	Праздники и тематические мероприятия (ТМ) для детей в ГБДОУ детский сад №38
3.9.	Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми (здоровьесберегающие технологии)
3.10.	Методическое обеспечение программы
	ПРИЛОЖЕНИЯ
	Приложение №1 – Расписание НОД
	Приложение №2 – Циклограмма работы
	Приложение №3 – Календарно-тематический план для каждой возрастной группы
	Приложение №4 – План взаимодействия с участниками образовательных отношений

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая Программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» предназначена для работы инструктора по физической культуре с детьми от 3 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности.

Программа разработана на основе:

- Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 38 в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) и в соответствии с ФОП ДО.

Программа обосновывает выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации образовательного процесса и является основанием для оценки качества образовательного процесса в детском саду по физической культуре

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №38 Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее Программа) является нормативно-управленческим документом

Основные направления работы по реализации образовательной области:

-Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

-Физическая культура

Учитывая современные подходы к физическому развитию детей, Программа отходит от традиционных принципов. Традиционная физкультура была изолирована от других образовательных областей. Педагоги, инструкторы физической культуры сводили весь образовательный процесс к отработке изолированных двигательных навыков под руководством взрослого, дающего прямую инструкцию и требующего ее выполнять по образцу с максимальной точностью. Данная Программа рассматривает преодоление сугубо механистического подхода к двигательному развитию как важную задачу российского дошкольного образования.

Движение должно прежде всего доставлять детям радость и быть основанным на удовлетворении индивидуальных потребностей детей в движении. Рабочая программа предлагает расширенное понимание здоровья ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), включающее физический, эмоциональный и личностно-социальный уровни.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цель и задачи рабочей программы:

Цель:

-обеспечение целостной и четкой системы планирования образовательной деятельности, улучшение образования детей, совершенствование работы инструктора по физической культуре.

Задачи:

- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения раздела образовательной программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

-оптимально распределить время по темам

-отразить специфику региона

1.1.2. Цель реализации Программы – достижение целевых ориентиров дошкольного образования в соответствии с возрастом и возможностями детей через:

-Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

- 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.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.1.3. Принципы и подходы к разработке Программы

Программа разработана в соответствии с основными принципами и ценностями личностно-ориентированного образования:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре дошкольников следует считать:

3-4 года (младшая группа)

- 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.

4-5 лет (средняя группа)

- 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.

5-6 лет (старшая группа)

- 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.

6-7 лет (подготовительная группа)

- 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.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Климатические особенности: Санкт-Петербург относится к зоне умеренного климата, с умеренно мягкой зимой и умеренно теплым летом. Основной особенностью климата здесь является непостоянство погоды. При организации образовательного процесса учитываются климатические особенности региона.: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т. д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; погодные условия и т. д. Исходя из климатических особенностей региона, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. холодный период: учебный год (сентябрь-май, составляется определенный режим дня и расписание непосредственно образовательной деятельности;
2. летний период (июнь-август), для которого составляется другой режим дня. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

Демографические особенности:

Анализ социального статуса семей выявил, что в дошкольном учреждении воспитываются дети из полных (94 %), из неполных (6 %) и многодетных (7 %) семей.

Национально – культурные особенности:

Основной контингент – дети из русскоязычных семей. Обучение и воспитание в ДОО осуществляется на русском языке. Основной контингент воспитанников проживает в условиях города .

Реализация регионального компонента

Знакомство с национально-культурными особенностями города Санкт-Петербурга, Пушкина даёт возможность подчеркнуть единство в разнообразии культурных традиций, которыми дорожат жители Санкт-Петербурга, представляющие разные по происхождению этнические культуры. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребенок учится осознавать себя, живущим в определенный временной период, в определенных этнокультурных условиях. Региональный компонент реализуется через взаимодействие с воспитателями (проекты, досуговая деятельность, спортивные праздники, соревнования и т.д.)

1.4. Особенности физического развития детей дошкольного возраста.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет (младшая группа)

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

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

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

В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

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

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет (средняя группа)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила

возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий

жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет (старшая группа)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Возрастные особенности развития детей 6-7 лет (подготовительная группа)

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

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени — это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения,

требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

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

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

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

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непрерывной образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

1.5 Система оценки результатов освоения Программы

Основой для разработки рабочей программы (планирования деятельности воспитанников в конкретной группе) является **педагогическая диагностика** – оценка индивидуального развития детей в образовательной области «Физическое развитие». Педагогическая диагностика результатов освоения детьми образовательной области «Физическая культура» осуществляется по методическим рекомендациям доцента кафедры оздоровительной физической культуры РГПУ им. Герцена Н.Л. Петренкиной.

По результатам педагогического наблюдения **инструктор по физической культуре** в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» детей от 3 до 7 лет

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает:

- приобретение опыта в двигательных видах деятельности (в т.ч. упражнения на развитие координации, гибкости и т.д.);
- правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- правильное выполнение основных движений;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Основные направления работы по реализации образовательной области:

- 1) Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- 2) Физическая культура

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

3 – 4 года (младшая группа)

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.

4 - 5 лет (средняя группа)

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.

5 - 6 лет (старшая группа)

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.

6 - 7 лет (подготовительная группа)

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

3 - 4 года (младшая группа)

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. 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 кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. 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.

4 - 5 лет (средняя группа)

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.

5 - 6 лет (старшая группа)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать мах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

6 - 7 лет (Подготовительная к школе группа)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

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

2.2 Взаимодействие со специалистами ГБДОУ детский сад №38

Воспитатель:

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Инструктор по физической культуре, в свою очередь, оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей:

- планирование образовательной деятельности по физическому воспитанию;
- планирование физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- совместное с воспитателями проведение обследования уровня двигательной активности и физической подготовленности детей (2 раза в год - в начале и в конце года)
- оказание методической помощи по вопросам физического воспитания педагогам (различные консультации, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, и т.д.).

Музыкальный руководитель:

- подбор музыкального сопровождения к различным упражнениям и играм;
- совместное проведение музыкально-спортивных праздников и развлечений. .

Психолог:

- коррекция психических процессов;
- коррекция эмоционально-волевой сферы.

Медицинский работник:

- определение группы здоровья, физкультурной группы;
- профилактика заболеваний;
- пропаганда здорового образа жизни.

Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия 1 раз в неделю планируется встреча со специалистами с обсуждением вопросов, требующих внимания

2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие между взрослыми и детьми, как и взаимодействие между сверстниками, имеет огромное значение для социально-эмоционального и личностного развития детей. Именно благодаря взаимодействию у детей развивается чувство собственного «я» и чувство принадлежности к определенному сообществу, а также приобретаются знания о мире.

При реализации Программы каждому ребенку предоставляется право использовать опыт и информацию по-своему, рассматривать и усваивать ее индивидуально, с позиций собственного опыта. Педагоги разрешают детям делать что-то «не так, как надо», пробовать, ошибаться, обнаруживать и исправлять ошибки.

Программа предполагает индивидуальный подход к развитию детей. Этот подход основан на убеждении, что все дети особенные и обладают уникальными потребностями, которые необходимо учитывать. Каждый ребёнок развивается в своём, присущем только ему, темпе. Педагоги используют свои знания о развитии детей, а также свои взаимоотношения с детьми и их семьями для того, чтобы понять и оценить многообразие детей в каждой группе детского сада и учесть уникальные потребности и потенциальные возможности каждого ребёнка.

Педагог имеет представление о типичном развитии детей этого возраста и индивидуальных особенностях каждого ребёнка. Он знает, какие материалы необходимы каждому ребёнку на том конкретном этапе развития, на котором он находится.

Педагог умеет задавать детям открытые вопросы, что помогает детям продолжать исследовать и узнавать новое. Открытые вопросы предполагают более одного «правильного» ответа. Они также позволяют понять мыслительный процесс ребёнка..

Педагог даёт детям время на обдумывание того, что они делают. Это позволяет им лучше усвоить вводимое понятие.

Педагог обсуждает с детьми все сделанные выводы и заключения, как верные, так и не совсем. Часто обсуждение идеи, которая в результате оказывается неверной, приносит больше пользы, чем обсуждение верного ответа.

Педагог умеет идти на риск, как и дети. Он должен пробовать новые материалы и новые пути использования старых материалов. Некоторые занятия окажутся особенно успешными; некоторые – наоборот. Он предлагает детям новые занятия, чтобы приучить их активно пробовать новое.

Педагог строит сообщество через поощрение детей к тому, чтобы они:

-Знали имена друг друга. Дети запоминают и используют в общении имена друг друга, выясняют, чем интересуются

-Устанавливали и соблюдали очерёдность. Дети учатся устанавливать и соблюдать очерёдность. По мере взросления детей соблюдение очерёдности происходит уже без прежних ссор и отказа от игры.

-Были дружелюбными и доброжелательными. Дети учатся выражать благодарность другим людям, демонстрировать свой интерес к ним и радоваться успехам и достижениям своих сверстников.

-Работали и играли вместе. Дети разрешают проблемы, вместе играют как единая команда или группа.

-Разрешали конфликты. Дети учатся тому, что обсуждение, обмен мнениями способствует разрешению конфликтов. Они делятся своими чувствами, высказывают свою точку зрения и конструктивно решают проблемы.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Работа инструктора по физической культуре с родителями дошкольников охватывает широкий круг проблем по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления воспитанников. Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

I блок. Ознакомительно-диагностический

- Ознакомление родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»).

- Анкетирование (анализ информированности родителей о содержании Физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении; определение места физической культуры и спорта в семьях воспитанников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации разных форм физического воспитания ребёнка в домашних условиях и др.).

- Информирование о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в ДООУ (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, индивидуальная работа и др.) с целью своевременного выявления каких-либо проблем (гиперактивность ребёнка, отказ от роли ведущего в игре, сложности в выполнении какого-либо движения, упражнения и др.) и путей их совместного с родителями устранения.

- Беседы с детьми и родителями с целью выяснения интересов к различным видам физических упражнений, предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры, ознакомление с планом работы по физическому воспитанию на ближайший период (неделю, месяц, квартал).

II блок. Наглядно-информационный

- Оформление стендов (например, «Физкульт-ура!», «Здоровей-ка!», «Здоровый образ жизни» и др.). Содержание материалов, размещённых на стендах, отражает особенности работы с детьми дошкольного возраста

- Выпуск стенгазет (например, «Наше спортивное лето», «Кто спортом занимается, тот здоровья набирается» и др.). В стенгазетах помещаются творческие рассказы детей на спортивную тематику, что способствует развитию речи ребёнка (расширяется словарный запас,

ребёнок упражняется в согласовании различных частей речи, старается последовательно изложить происходившие события).

- Рекомендации родителям по различным аспектам физического воспитания (например, «Как организовать физкультурный уголок дома», «Здоровье начинается со стопы», «Играем с пальчиками – развиваем речь», «Ты с мячом играй, играй!», и др.).
- Фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, дни здоровья и др.).
- Размещение информационных материалов на сайте образовательного учреждения.

III блок. Консультативный

- Консультации для родителей (например, «Играем всей семьёй» - упражнения и игры для детей разных возрастных групп; «Опередим школьные трудности» - упражнения, помогающие наращиванию всего психологического потенциала ребёнка, развитию способностей к обучению; «Дыхательные упражнения» - на выработку длительного выдоха, нужной направленности воздушной струи и, как следствие, профилактика ОРЗ; «Упражнения с мячом-ежом» - для развития пальцев рук и др.).
- Беседы (например, «Прыгать через скакалку – это просто!», «Пособия для физкультурного уголка дома»).

IV блок. Индивидуальный

- Индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста (индивидуальное консультирование родителей; рекомендации; показ педагогом различных комплексов упражнений для занятий в домашних условиях в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного ребёнка и др.).
- Индивидуальная работа специалиста с родителями по их инициативе, по мере необходимости (получение индивидуальных рекомендаций конкретными родителями по различным вопросам физического воспитания их детей, например, «Как правильно организовать дома спортивный уголок?», «Справляется ли мой ребёнок с требованиями программы детского сада?» и др.).

V блок. Практический

- Совместные с родителями физкультурные занятия разного типа (тематические, интегрированные, сюжетные, танцевально-ритмические, коррекционно-оздоровительные и др.), соответствующие лексическим темам группы, с использованием различного инвентаря и оборудования: мячей, скакалок, обручей, гимнастических скамеек, полифункциональных предметов из набора «Альма», фитболов и др. (например, «Путешествие в осенний лес», «Космическое путешествие» и др.)
- Практикумы по проведению различных видов утренних гимнастик: оздоровительной направленности, с музыкальным сопровождением и др. (например, мини-комплекс «Я повторяю по утрам...», «Часики» и др.).
- Ознакомление родителей с разнообразными физкультминутками на развитие ручной и пальчиковой моторики (например, «Вставай, Большак!», музыкально-ритмическое упражнение «Гриб», комплекс упражнений с мячом-ежом и др.).
- Обучение родителей проведению подвижных игр большой, средней и малой подвижности дома и на свежем воздухе (например, «Я знаю пять имён», «Мой весёлый колобок», «Дни недели», «Не намочи ног», «Прятки с мячом», «Затейник», «Съедобное и несъедобное» и др.).

VI блок. Досуговый

- Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах в соответствии с тематическим планированием (например, «Папа, мама и я – спортивная семья», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Наши защитники», «Свою мамочку люблю и на праздник приглашу» и др.).
- Совместные дни здоровья (например, совместный с родителями праздник «Ладочка к ладони – болезни прогоним», весёлые конкурсы, викторины, оформление совместных с родителями стенгазет и пр.). Привлечение родителей к участию в предварительной работе при подготовке к физкультурным досугам и праздникам (например, чтение литературных произведений на заданные педагогом темы, спортивных сказок, просмотр спортивных, детских телепередач; разучивание с детьми небольших стихотворений, ролей персонажей и др.).

VII блок. Перспективный

- совместное обсуждение примерных планов спортивных мероприятий (например, на следующий квартал, на время зимних каникул, на летний период и др.);
- определение объёма необходимой помощи родителей при подготовке спортивных мероприятий;
- совместное примерное планирование тем для консультаций, бесед, практических занятий и др.

Работа с родителями является одной из самых сложных и деликатных в деятельности детского сада. Но эта работа необходима, актуальна и очень важна. Посещая консультации, беседы, участвуя в праздниках, досугах и практических занятиях, родители участвуют в жизни группы и детского сада. У родителей появляется интерес к физическому воспитанию своих детей, пополняется багаж педагогических знаний, происходит укрепление внутрисемейных связей между родителями и детьми

Традиционные формы работы с родителями дополняются по необходимости дистанционными (дистанционные консультации, онлайн-конференции и т. д.)

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Поддержка детской инициативы является необходимым условием для создания социальной ситуации развития детей и осуществляется через:

- создание условий для свободного выбора детьми материалов, деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.)

Деятельность инструктора по поддержке детской инициативы:

- Создание условий для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- Терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих;
- Негативные оценки можно давать только поступкам ребёнка и только один на один, а не на глазах у всех детей;
- Уважать и ценить каждого ребёнка независимо от их достижений;
- Создавать на занятиях положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность.
- Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта;
- Спокойно реагировать на возможные неудачи ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.д. Рассказывать детям о трудностях, которые вы испытывали сами при обучении новым видам деятельности;
- Создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- Обращаться к детям с просьбой показать инструктору и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;

- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами;
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.6. Виды организованной образовательной деятельности по физической культуре для детей дошкольного возраста

Формы занятий Традиционный тип:	Ознакомление с новым программным материалом. Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений
Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее. Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков
Вариативного характера	Формирование двигательного воображения На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения. Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.
Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.) Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
Занятие с использованием тренажеров ТИСА	Дети занимаются на специализированных тренажерах, которые позволяют повышать динамику физического и речевого развития. Занятия с использованием системы «ТИСА» приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких
Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка. Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде. Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами
Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного. Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др., Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием
Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
Контрольно проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств. Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях. Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и

	гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт. Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителя.

2.7. Структура организованной образовательной деятельности по физической культуре для детей дошкольного возраста

вводная часть	- построения и перестроения - дыхательные упражнения; - расслабляющие упражнения; - статические позы; - игры и упражнения на развитие памяти; - игры и упражнения на развитие слухового и зрительного внимания.
основная часть	- общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, мышц ног; формирование правильной осанки; - перекрестные упражнения на развитие координации; - физические упражнения, направленные на развитие всех основных видов движений; - подвижные игры и игровые упражнения;
заключительная часть	занятия повторяются упражнения, формирующие правильную осанку и походку, используются релаксационные упражнения. В эту часть включаются: малоподвижные игры на обобщение и расширение словарного запаса, игры на развитие мелкой моторики, памяти, внимания, ориентировки в пространстве и т.д.

На занятиях часто используются игры и упражнения с рифмованным текстом и ритмичными движениями, в которых контролируются поставленные звуки. Игры и упражнения помогают в решении следующих задач:

- активизируют внешнюю психическую деятельность через развитие всех видов внимания (зрительного и слухового);
- увеличивают объем памяти;
- развивают зрительное и слуховое восприятие;
- развивают тактильно-кинестетическое и мышечное чувство собственного тела у ребенка;
- помогают формировать у детей двигательные навыки: ходьба, бег, прыжки, повороты, бросание и ловля мяча.

Упражнения и игры на координацию речи с движением вызывают у детей интерес, активизируют их в речевом и двигательном плане. У детей вырабатывается правильный ритм дыхания, развивается речеслуховая память.

В занятия включаются разные виды гимнастики: зрительная, пальчиковая, дыхательная. Упражнения данных видов гимнастики стимулируют способность к восприятию и переработке информации, улучшают функциональное состояние организма, повышают работоспособность.

Особое внимание на каждом занятии уделяется дыхательным упражнениям. Выполняя эти упражнения, дети не только обучаются правильному дыханию, но и укрепляют здоровье.

Организация занятия физической культурой на свежем воздухе

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнение в равновесии). Дети должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений.

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным требованиям.

2.8. Формы и приемы организации образовательного процесса по физической культуре для детей дошкольного возраста

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
Организованная образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения Спортивные праздники и развлечения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая игра, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Гимнастика -оздоровительная, -полоса препятствий.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

2.9. Методы и приемы обучения

Наглядные:	-наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)
Словесные	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. - слушание музыкальных произведений
Практические	- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия проведения ООД по физкультуре

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным особенностям в т.ч. недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей

3.2. Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по физкультуре

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по физкультуре включают:

- Освещенные и проветриваемые помещения. Спортивный зал имеет хорошее естественное освещение в качестве 8 больших окон, и в дополнение 15 люминесцентных светильника (потолочных плафонов). Полы покрыты специальным покрытием без щелей и имеет ровную не скользящую поверхность. Стены ровные, окрашены в голубой цвет. Системы отопления закрыты панелями и не выступают из плоскости стены. Оконные проемы также имеют защитное покрытие от ударов мячом, и солнцезащитное приспособление (жалюзи). Потолок имеет не осыпаемую окраску устойчивую к ударам мяча. Вентиляция обеспечивается естественным путем проветривания через окна и фрамуги.

- Текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря проводится в соответствии с действующими санитарными требованиями

3.3. Кадровые условия проведения ООД по физкультуре

Образовательную деятельность по физкультуре проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. На должность инструктора по физической культуре назначается лицо, имеющее высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы. Инструктор по физической культуре организует свою деятельность в соответствии с должностными обязанностями.

Большая роль в подготовке и проведении образовательной деятельности по физкультуре отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят группу к ним, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Дети младшего возраста требуют особого внимания взрослых. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей, необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации физкультурного занятия и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. Воспитатель перед образовательной деятельностью по физкультуре проверяет наличие у детей специальной удобной обуви и спортивной одежды, помогает детям переодеваться. Воспитатель сопровождает детей в физкультурный зал, и помогает инструктору в проведении занятия.

3.4. Обеспечение безопасности ООД по физкультуре с детьми дошкольного возраста

Обязательное проведение беседы по правилам поведения в физкультурном зале и технике безопасности с группой перед началом организованной образовательной деятельности в присутствии воспитателя и с заполнением журнала по ТБ. Если кто-то из детей отсутствовал, провести с каждым отсутствующим отдельную индивидуальную беседу и отметить ее проведение в журнале. Обязательно – обеспечивается страховка и обучаем само страховке.

Говорим – помогаем им и друг другу (без вмешательства инструктора) – на сравнении – помощь и взаимопомощь – методический прием обучения действием.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила поведения в физкультурном зале:

- не мешать друг другу;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- проситься выйти по необходимости;

Соблюдение правил поведения в физкультурном зале с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.

Все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивного зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиНи может быть подвержено влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промывается проточной водой с мылом. В спортивном зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

3.5 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении, и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

В спортивном зале имеется:

- оборудование для основных видов движений;
- оборудование для общеразвивающих упражнений;
- оборудование для подвижных игр и эстафет;

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала соответствует возрасту и росту детей.

Пожарная безопасность. Спортивный зал имеет один эвакуационный выход, по центру потолка размещены 6 датчиков пожарной тревоги на случай задымления.

Трансформируемость предметно-пространственной среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации. Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения ООД. В теплое время года зарядка и непосредственно образовательная деятельность проводится на спортивной площадке, так же используется и асфальтированная территория детского сада для проведения спортивных эстафет и кроссов для детей старшего дошкольного возраста.

Во время проведения образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство.

Полифункциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, средствами для плавания, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх. Все пособия спортивного зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности.

Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь периодически меняется, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей. В зависимости от времени года или проектной деятельности ГБДОУ в спортивном зале меняются наглядные и дидактические пособия, а также игровой материал. Меняется и оформление фото стенда «Мы выбираем спорт». Таким образом, развивающая среда является вариативной.

3.6. Регламент организованной образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность по *физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет* организуется 2 раза в неделю.

Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,
- для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,
- для детей 6-го года жизни - не более 25 минут,
- для детей 7-го года жизни - не более 30 минут

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине организованной образовательной деятельности статического характера проводится физкультминутка.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях и в зависимости от эпидемиологической ситуации образовательная деятельность по физическому развитию максимально организуется на открытом воздухе.

3.7. Учебный план

Образовательная область	Младшая Группа 3 – 4 года	Средняя Группа 4 - 5 лет	Старшая Группа 5 – 6 лет	Подготовительная группа 6 – 7 лет
<i>Физическое развитие</i>	2*15мин=30мин	2*20мин=40мин	2*25мин=50мин	2*30мин=60мин
Физкультурные занятия	2*15мин=30 мин	2*20мин=40 мин	2*25мин=50 мин	2*30мин=60 мин
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	реализуется в играх, режимных моментах, при непосредственном общении или интегрируется в другие образовательные области			

3.8 Праздники и тематические мероприятия для детей в ГБДОУ детский сад №38

Основу годового ритма воспитательно-образовательного процесса составляют основные природные процессы, праздники, дни рождения

Наименование возрастных групп						
Месяц	ГРВ 2-3 года	Младшие группы 3-4 года	Средние группы 4-5 лет	Старш. группы 5-6 лет	Подгот группы 6-7 лет	Лого группа 5–7лет
ОСЕНЬ	Сентябрь	-----	-----	-----	День знаний (ТМ)	
	Октябрь	П р а з д н и к У р о ж а я				
	Ноябрь	-----			Праздник Фонариков (ТМ) День матери (ТМ) День народного единства (ТМ)	

ЗИМА	Декабрь	Н о в ы й г о д			
	Январь	-----	-----	-----	Рождество (ТМ)
	Февраль	-----	День рождения детского сада (ТМ) День защитника Отечества (Спортивные развлечения)		
ВЕСНА	Март	Масленица (04-10 марта) - игры и забавы на улице Ж е н с к и й д е н ь			
	Апрель	-----	-----	Книжкина неделя (ТМ) День космонавтики (ТМ)	
	Май	-----	День Победы (ТМ)		
		-----	-----	-----	-----
ЛЕТО	Июнь	День защиты детей (ТМ)			

3.9. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми (здоровьесберегающие технологии)

Здоровьесберегающие технологии в ГБДОУ направлены на сохранение и поддержание здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в ГБДОУ детский сад №38

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- взаимодействие ГБДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей

№ п/п	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
1.Медико-профилактические				
1.1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	Во всех возрастных группах	2 раза в год	мед.служба воспитатели,
1.2.	Коррекция возникающих функциональных отклонений	Во всех возрастных группах	по мере необходимости	мед.служба воспитатели,
1.3.	Углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники	Подготовительные к школе группы	1 раз в год	мед. служба, воспитатели
1.4.	Реабилитация соматического состояния здоровья	Во всех возрастных группах	по мере необходимости	мед.служба воспитатели,
1.5.	Отслеживание характера течения хронической патологии	Во всех возрастных группах	Постоянно по мере необходимости	мед.служба воспитатели,
1.6.	Витаминная профилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты)	Во всех возрастных группах	Постоянно	мед.служба воспитатели
1.7.	Санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ГБДОУ	-----	Постоянно	мед.служба ст.воспитатель, заведующий
1.8.	Противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами	-----	Постоянно	мед.служба ст.воспитатель, совет по питанию
2. Физкультурно-оздоровительные				
2.1.	Физкультурное занятие: - в зале, на улице	Во всех возрастных группах	По расписанию	Воспитатели Инстр. по физ

2.2.	Плавание в бассейне	Кроме ГРВ	По расписанию	Воспитатели Инстр. по физ
2.3.	Физкультурные праздники	Во всех возрастных группах	осенний, зимний, летний	Инстр. по физ
2.4.	Спортивные соревнования	Во всех возрастных группах	3 раза в год	Воспитатели Ст.воспит Инстр. По физ
2.5.	День здоровья	Во всех возрастных группах	2 раза в год	Воспитатели Ст.воспит Инстр. По физ
2.6.	Неделя здоровья	Во всех возрастных группах	Во время каникул	Ст.воспит Воспитатели Инстр. По физ

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

3.1.	Использование вариативных режимов дня (адаптационный, по сезонам, на время карантина)	Во всех возрастных группах	по установленному графику	Воспитатели, пом. воспитателя
3.2.	Соблюдение режимов: -температурного -проветривания -питьевого	Во всех возрастных группах	В течение дня	Воспитатели, пом. воспитателя
3.3.	Комплексе закаливающих мероприятий (контрастное воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика)	Во всех возрастных группах	Постоянно по мере необходимости	Воспитатели, пом. воспитателя
3.4.	Оптимизация двигательного режима	Во всех возрастных группах	Постоянно по мере необходимости	Воспитатели
3.5.	Динамические паузы	во всех возрастных группах	во время занятий, по мере утомляемости детей	Воспитатели
3.6.	Релаксация в любом подходящем помещении.	Во всех возрастных группах	В зависимости от состояния детей и целей	Воспитатели
3.7.	Гимнастика пальчиковая.	Во всех возрастных группах	Ежедневно по 3-5 мин. в любое удобное время	Воспитатели
3.8.	Гимнастика для глаз	с младшего возраста	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время	Воспитатели
3.9.	Гимнастика пробуждения	во всех возрастных группах.	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
3.10.	Коммуникативные, спортивные и подвижные игры	Во всех возрастных группах	Постоянно по мере необходимости	Воспитатели
3.11.	Сказкотерапия	Во всех возрастных группах	1 раз в неделю	Воспитатели
3.12.	Организация уголков уединения для предупреждения нервно - эмоциональных и физических перегрузок	Во всех возрастных группах	В течение дня	Воспитатели, пом. воспитателя
3.13.	Формирование гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни	Во всех возрастных группах	Во время совместной деятельности	воспитатели
3.14.	Организация сбалансированного питания в соответствии с санитарными нормами.	Во всех возрастных группах	В течение года	Заведующий, завхоз Мед. персонал,

4. Здоровьесбережения и здоровьєобогащения педагогов дошкольного образования

4.1.	Семинары-тренинги: «Психологическое здоровье педагогов»	-----	По графику	Ст.воспитатель Мед. персонал
4.2.	Консультации для педагогов: -«Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», -«Профилактика утомляемости дошкольников», -«Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», - «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», - «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;	-----	По графику	Ст.воспит Мед персонал
4.3.	Практикум для педагогов: «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»	-----	По графику	Ст.воспитатель Мед. персонал
4.4.	Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в коррекционных группах и группах раннего возраста	-----	По графику	Ст. воспитатель Мед. персонал
5. Взаимодействие ГБДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей				
5.1.	Информационные стенды для родителей, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры и т.д.)	в каждой возрастной группе		Ст. воспитатель Воспитатели
5.2.	Информационные стенды медицинских работников: о медицинской профилактической работе с детьми в ГБДОУ			Ст. воспитатель Мед персонал
5.3.	Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей с родителями-спортсменами и др.)			Ст. воспитатель Заведующий Воспитатели Инстр. по физ.
5.4.	Консультации, беседы с родителями по вопросам здорового образа жизни			Ст. воспитатель Мед. персонал

3.10. Методическое обеспечение программы

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
3. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
5. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2013.
6. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2012.

7. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2011.
8. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2010.
9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
12. Павлова М.А., М.В. Лысогорская Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
17. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
18. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
19. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозайка – Синтез, 2011.
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.
21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.-128с
22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.