

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 68

Приморского района Санкт – Петербурга

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 52 от 31.08.2022 г.

И.о. Заведующего ГБДОУ д/с № 68

 В.В. Георгиевская

Приморского района

Санкт – Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ГБДОУ детский сад № 68
Приморского района Санкт – Петербурга
на 2022 – 2023 учебный год

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

ГБДОУ д/с № 68

Приморского района

Санкт – Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

| | |
|---|---|
| Цель | Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, развитие физических качеств и гармоничное физическое развитие |
| Задачи | <ul style="list-style-type: none">• Охрана и укрепление здоровья детей• Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств• Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности• Воспитание потребности в здоровом образе жизни• Обеспечение физического и психического благополучия. |
| Принципы и подходы к формированию рабочей программы | <p>Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка.</p> <p>Возрастной подход Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.</p> <p>Личностный подход Поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности.</p> <p>- <i>Принцип оздоровительной направленности</i>, 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.</p> <p>- <i>Принцип разностороннего и гармоничного развития личности</i>, 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.</p> <p>- <i>Принцип гуманизации и демократизации</i>, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, <i>принципа комфортности</i> в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.</p> <p>- <i>Принцип индивидуализации</i> позволяет создавать гибкий режим дня и сохранительный 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 <i>принцип возрастной адекватности физических упражнений</i>.</p> <p>- <i>Принципы наращивания тренирующих построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха,</i> лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.</p> <p>- <i>Принцип единства с семьей,</i> 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.</p> |
| <p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей (группы)</p> | <p><u>Группа раннего возраста (с 2 до 3 лет)</u></p> <p>К трем годам малыш может производить большое количество движений, но они еще недостаточно сформированы как произвольные. Ребенок подражает взрослому, знакомым образам, имитируя действия птиц, животных, транспорта.</p> <p>Значительно увеличивается двигательная активность детей в процессе игр с использованием физкультурных пособий (мяч, обруч, резиновое кольцо, веревка). Действия ребенка с пособиями достаточно просты, он обыгрывает их: ребенок бежит с обручем в руках, используя его в качестве руля автомобиля; из веревки, шнура ребенок может построить дорожку для ходьбы и бега. Разнообразие пособий вызывает у ребенка значительный интерес к тому</p> |

или иному движению. Взрослому важно показать ребенку разные действия с пособиями и вместе с ним поиграть.

Младшая группа (с 3 до 4 лет)

К четырем годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений (бегом, ходьбой, прыжками, лазаньем, бросанием и ловлей предметов). У детей возникает потребность в двигательных импровизациях, но они еще не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-то упражнения, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий.

К концу возрастного периода младшего дошкольного детства движения детей носят преднамеренный и произвольный характер. У детей возникает интерес к результату выполнения движения в соответствии с образцом взрослого. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям движений.

Детям четырехлетнего возраста доступны достаточно сложные упражнения: бег в разных направлениях, обегая предметы, расставленные на одной линии, непрерывный бег в течение 1—1,5 мин, прыжки со сменой ног (ноги вместе — ноги врозь), с поворотом, перепрыгивание предметов, прыжки в длину с места не менее 70 см, спрыгивание с предметов высотой 20—30 см, бросание мяча вверх и его ловля (5—7 раз подряд), метание маленького мяча вдаль (на расстояние 3—5 м), лазанье по гимнастической стенке. К этому возрастному периоду дети осваивают езду на двухколесном велосипеде, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьбу и спуск с небольших горок на лыжах.

Дети в подвижной игре получают огромное удовлетворение от самого процесса деятельности, от выполнения произвольно избираемых способов движений. Поэтому взрослым важно обеспечить достаточную продолжительность двигательной активности ребенка в играх.

Одним из стимулов увеличения двигательной активности становится растущее двигательное воображение детей в подвижных играх с использованием различного физкультурного оборудования и пособий.

Средняя группа (с 4 до 5 лет)

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, два из них – в группе. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Старшая группа (с 5 до 6 лет)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу,

сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 минут. Одно из них организуется в группе. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной целенаправленно, и для него важен результат.

| | |
|---|--|
| | <p>Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.</p> <p>В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.</p> <p>В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации.</p> <p>Вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающее упражнения.</p> <p>На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.</p> <p>На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.</p> <p>В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.</p> |
| <p>Основания для разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p> | <ul style="list-style-type: none"> — Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); — Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); — Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26) |

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы в соответствии с целевыми ориентирами

Группа раннего возраста (с 2 до 3 лет)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями, самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками обслуживания, принимает участие в подвижных, сюжетных играх; проявляет интерес к окружающему миру природы; принимает активное участие в продуктивной деятельности (рисовании, конструировании); проявляет активность при выполнении простейших танцевальных движений, эмоциональную отзывчивость на доступные возрасту сказки, музыкальные произведения; соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; сооружает элементарные постройки.

Младшая группа (с 3 до 4 лет)

Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Средняя группа (с 4 до 5 лет)

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа (с 5 до 6 лет)

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.
- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические

упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

2. Содержательный раздел

Образовательная область «Физическое развитие»

| Направления деятельности | Основные задачи работы с детьми | Формы работы |
|---|--|--|
| Первая младшая группа с 2 до 3 лет | | |
| Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей | <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды; - приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде; | <ul style="list-style-type: none"> - закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, - прогулка - утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная - дидактические игры |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | <ul style="list-style-type: none"> - формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки — смотреть, ушки — слышать, носик - нюхать, язычок — пробовать (определять) на вкус, ручки — хватать, держать, трогать; ножки — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны. | <ul style="list-style-type: none"> - рассматривание иллюстраций - личный пример - дидактические игры - чтение художественной литературы - фольклор - игровая совместная деятельность - объяснения, наблюдения - прогулка - утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная |
| Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта | <ul style="list-style-type: none"> - формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног; - приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога; - формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. - развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. - закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). - развивать умение прыгать отталкиваясь двумя ногами. | <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность по физической культуре - игровые упражнения - утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами - подражательные движения - прогулка - подвижная игра большой и малой подвижности - гимнастика после дневного сна - физкультурный досуг |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> | <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. - развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. - развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание); - формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей | <ul style="list-style-type: none"> - игровые действия: попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п. - подвижные игры с правилами - пальчиковые игры |
|---|--|--|

Вторая младшая группа с 3 до 4 лет

| | | |
|--|---|---|
| <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека; - дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; - 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. - воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. - формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения; - формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. | <ul style="list-style-type: none"> - рассматривание иллюстраций - личный пример - дидактические игры - чтение художественной литературы - фольклор - игровая совместная деятельность - объяснения, наблюдения - прогулка - утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная |
|--|---|---|

| | | |
|--|--|--|
| <p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p> | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. - продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. - развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. - совершенствовать двигательные умения и навыки; - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. - закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. - совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку; - закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. - знакомить со спортивными играми и упражнениями | <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность по физической культуре - игровые упражнения - утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами - подражательные движения - прогулка - подвижная игра большой и малой подвижности - проблемная ситуация - гимнастика после дневного сна - физкультурные упражнения классические комплексы - физкультурный досуг - физкультурные праздники - физминутки и динамические паузы |
|--|--|--|

| | | |
|---|---|---|
| <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> | <ul style="list-style-type: none"> - поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. - воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. - способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности. - формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах. - развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. - развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» - развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. | <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения - спортивные упражнения: - спортивные игры - подвижные игры с правилами - пальчиковые игры |
|---|---|---|

Средняя группа от 4 до 5 лет

| | | |
|---|---|--|
| <p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</p> | <ul style="list-style-type: none"> - продолжать укреплять и охранять здоровье детей; - создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений; - формировать правильную осанку; - осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода); - обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. - приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. | <ul style="list-style-type: none"> - закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам,) - прогулка - утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная - наблюдения - ситуативные разговоры - дидактические игры - чтение художественных произведений - личный пример |
|---|---|--|

| | | |
|--|--|---|
| <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> | <ul style="list-style-type: none"> -продолжать знакомить с частями тела и органами чувств человека. – дать представления о функциональном назначении 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; - дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. – расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. - познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». - развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием; - Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. - развивать умение заботиться о своем здоровье. - дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. – продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. | <ul style="list-style-type: none"> - закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам,) - прогулка - утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная - наблюдения - ситуативные разговоры - дидактические игры - чтение художественных произведений - личный пример - беседы о здоровье и ЗОЖ |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| <p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p> | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; - продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. - развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. - закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп - совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. - закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. - ориентироваться в пространстве. - знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. | <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность по физической культуре - игровые упражнения - утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами, дыхательная -полоса препятствий - подражательные движения - прогулка - подвижная игра большой и малой подвижности - проблемная ситуация - гимнастика после дневного сна - физкультурные упражнения классические комплексы - физкультурный досуг - физкультурные праздники - физминутки и динамические паузы - хороводные игры - спортивные упражнения: - спортивные игры |
|--|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> | <ul style="list-style-type: none"> - формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. - воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. - закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. - приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр - развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; - воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. - приучать к выполнению действий по сигналу. | <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения - спортивные упражнения: катание на санках, на велосипеде, скольжение на лыжах; - спортивные игры - подвижные игры с правилами - пальчиковые игры - один раз в месяц физкультурный досуг - два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) - один раз в квартал – день здоровья - один раз в год – спортивный праздник для детей и родителей - каникулярная неделя |
|---|--|--|

Старший возраст с 5 до 6 лет

| | | |
|---|---|---|
| <p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</p> | <ul style="list-style-type: none"> - продолжать создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений; - осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода); - приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках. | <ul style="list-style-type: none"> - закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, - прогулка - утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная - наблюдения - ситуативные разговоры - дидактические игры - личный пример - физминутки |
|---|---|---|

| | | |
|--|--|---|
| <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> | <ul style="list-style-type: none"> - расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма; - расширять представление о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье; - показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. - формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. - расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. - дать представление о правилах ухода за больным; <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать сочувствие к болеющим; - учить характеризовать свое самочувствие. - расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде; - формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. - прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. - познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. | <ul style="list-style-type: none"> - игровая совместная деятельность - объяснения, наблюдения, образец воспитателя; - решение проблемных ситуаций, игровых задач - закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, - прогулка - утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная - наблюдения - ситуативные разговоры - свободное общение на темы ЗОЖ - обсуждение познавательных книг о здоровье и ЗОЖ человека; - чтение книг об Олимпийском движении. |
| <p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p> | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; - продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. - развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. - закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп; - совершенствовать умение 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. - закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. -ориентироваться в пространстве. - знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. | <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность по физической культуре - игровые упражнения - утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами, дыхательная -полоса препятствий - подражательные движения - игровые (подводящие) упражнения - прогулка - подвижная игра большой и малой подвижности - проблемная ситуация - гимнастика после дневного сна - физкультурные упражнения классические комплексы - физкультурный досуг - физкультурные праздники - физминутки и динамические паузы - спортивные упражнения - спортивные игры |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> | <ul style="list-style-type: none"> - развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. - воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. - продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; - приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. | <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения - спортивные упражнения: катание на санках, на велосипеде, скольжение на лыжах; - спортивные игры - подвижные игры с правилами - пальчиковые игры - один раз в месяц физкультурный досуг - два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) - один раз в квартал – день здоровья - один раз в год – спортивный праздник для детей и родителей - каникулярная неделя - беседы о различных видах спорта, важных событиях спортивной жизни страны |
|---|---|---|

Подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет

| | | |
|---|---|---|
| <p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</p> | <ul style="list-style-type: none"> - развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; - формировать интерес и любовь к спорту; - осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода); - обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня. | <ul style="list-style-type: none"> - подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения; - закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, водная дорожка «Ручеек», сухое обтирание, обширное умывание) - прогулка - утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная - наблюдения - ситуативные разговоры - дидактические игры - чтение художественных произведений - личный пример - физминутки |
|---|---|---|

| | | |
|--|---|--|
| <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> | <ul style="list-style-type: none"> - продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма Человека; - расширять представления о рациональном питании; - формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. - учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. - учить активному отдыху. - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - тематические досуги - объяснения, наблюдения, образец воспитателя; - решение проблемных ситуаций, игровых задач - закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам, водная дорожка «Ручеек», сухое обтирание, обширное умывание) - прогулка - утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная - наблюдения - ситуативные разговоры - свободное общение на темы ЗОЖ - обсуждение познавательных книг о здоровье и ЗОЖ человека; |
| <p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p> | <ul style="list-style-type: none"> - формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. - закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. - добиваться активного движения кисти руки при броске. - закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; - развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. - продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. - закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх; - совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. - закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; - упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали. | <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность по физической культуре - игровые упражнения - утренняя гимнастика: классическая, тематическая, сюжетно-игровая, с предметами, дыхательная -полоса препятствий, перестроения - подражательные движения - прогулка - подвижная игра большой и малой подвижности - проблемная ситуация - гимнастика после дневного сна - физкультурные упражнения классические комплексы - физкультурный досуг - физкультурные праздники - физминутки и динамические паузы - хороводные игры, игры-имитации - народные подвижные игры; - спортивные упражнения- спортивные игры |

| | | |
|--|---|--|
| Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании | <ul style="list-style-type: none"> - закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. - поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. - развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). | <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения - спортивные упражнения: катание на санках, на велосипеде, скольжение на лыжах; - спортивные игры - подвижные игры с правилами - пальчиковые игры - один раз в месяц физкультурный досуг - два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) - один раз в квартал – день здоровья - один раз в год – спортивный праздник для детей и родителей - каникулярная неделя - беседы о различных видах спорта, важных событиях спортивной жизни страны. |
|--|---|--|

2.2. Способы поддержки детской инициативы

Эффективные формы работы для поддержки детской инициативы

Приоритетной сферой для проявления детской инициативы является Создание развивающей среды насыщенной социально-значимыми образцами деятельности, являющаяся средством обогащения сенсорного опыта и восприятия окружающего мира

1. Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации предложенной самим ребенком
2. Проектная деятельность
3. Создание условий для самостоятельной деятельности детей в физкультурном зале.

Ранний возраст с 2-3 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами, являющиеся обогащением собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира

| Содержание области | Создание условий | Формы взаимодействия | Позиция педагога. |
|---------------------|---|--|--|
| Физическая культура | Мини горка, кольцеброс, мячи, кегли, ленточки, обручи, туннель, кочки для перешагивания, ориентиры, мешочки для метания, веревки, | Непосредственно образовательная деятельность. Утренняя, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры прогулка, Дорожка здоровья, | Поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные моменты в зале; -Устанавливать |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | Развлечения. Подвижная игра большой и малой подвижности ОРУ пальчиковые игры рассматривание иллюстраций, чтение х/л | простые и понятные детям нормы поведения в зале, четко исполнять правила поведения всеми детьми; |
|--|--|--|--|

Младший возраст с 3-5 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая деятельность.

| Содержание области | Создание условий | Формы взаимодействия | Позиция педагога. |
|---------------------|---|--|--|
| Физическая культура | Мини горка, кольцеброс, мячи, кегли, ленточки, обручи, туннель, кочки для перешагивания, ориентиры, мешочки для метания, веревки, | Непосредственно образовательная деятельность. Утренняя, бодрящая, дыхательная гимнастика, прогулка, Дорожка здоровья, Закаливающие процедуры Физкультурный досуг. Подвижная игра большой и малой подвижности Спортивные игры и упражнения, | -Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей; -Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу; -Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей; -Способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости; -В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе; не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. |

Старший дошкольный возраст 5-7 лет

| Содержание области | Создание условий | Формы взаимодействия | Позиция педагога. |
|---------------------|---|---|--|
| Физическая культура | Мини горка, кольцеброс, мячи, кегли, ленточки, обручи, туннель, кочки для | Непосредственно образовательная деятельность. Утренняя, бодрящая, дыхательная гимнастика, прогулка, Дорожка здоровья, Закаливающие процедуры Физкультурный досуг. | - Всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов Создавать в группе положительный психологический микроклимат |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | перешагивания, ориентиры, мешочки для метания, веревки, | Подвижная игра большой и малой подвижности Спортивные игры и упражнения, пальчиковые игры рассматривание иллюстраций, дидактические игры, самостоятельная деятельность ребенка, гимнастика для глаз дыхательные упражнения | Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков |
|--|---|--|--|

2.3. Специфика социокультурных условий (часть формируемая участниками образовательных отношений);

| Образовательная область | Возрастная категория | Содержание Программы с учётом национальных, социокультурных, климатических и иные условий реализации Программы | Форма работы, традиции ДОУ | Взаимодействие участников образовательных отношений: родители, социальные партнёры |
|--------------------------------|-----------------------------|---|--|---|
| Физическое развитие | От 2 до 3 лет | Вариативные режимы дня (холодный, тёплый период года, ненастная погода, режим двигательной активности) | | |
| | | Мероприятия по снижению экологических рисков | Использование комплекса оздоровительных, | |

| | | | | |
|----------------------|--|--|---|--|
| | | для здоровья детей. | физкультурных мероприятий | |
| | | Приобщение к игровой национальной культуре | Народные, хороводные игры | |
| От 3 до 5 лет | | Вариативные режимы дня (холодный, тёплый период года, ненастная погода, режим двигательной активности) | | |
| | | Мероприятия по снижению экологических рисков для здоровья детей. | Использование комплекса оздоровительных, физкультурных мероприятий Дни здоровья | |
| | | Приобщение к игровой национальной культуре | Народные, хороводные игры Игровой досуг с родителями | Родители |
| От 5 до 7 лет | | Вариативные режимы дня (холодный, тёплый период года, ненастная погода, режим двигательной активности) | Недели здоровья | |
| | | Мероприятия по снижению экологических рисков для здоровья детей. | Использование комплекса оздоровительных мероприятий Дни здоровья Неделя здоровья (зима, весна) | |
| | | Приобщение к игровой национальной культуре. Знакомство с играми разных народов. | Досуги на основе народных игр (русские, народов севера, татарские и т.д.) Досуги на основе игр народов мира. | Родители |
| | | Приобщение к здоровому образу жизни | Туристический слёт Спортивные соревнования среди ДОУ: | Родители «Музей гигиены» «Центр физкультуры, |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | | «Мама, пап, я – спортивная семья», «Выше, быстрее, сильнее», «Весенняя капель» Галерея достижений ДОУ в спортивных мероприятиях (грамоты, кубки) | спорта и здоровья» |
| | | Знакомство с олимпийским движением, спортивными традициями Санкт-Петербурга: спортивные объекты, достижения спортсменов. | Малые (зимние и летние) олимпийские игры Мини-музей футбольного клуба «Зенит» | «Центр физкультуры, спорта и здоровья» |

2.4. особенности взаимодействия с семьями воспитанников

| месяц | тема | формы работы | дополнительная информация |
|--------------|---|---------------------|----------------------------------|
| Сентябрь | «Гигиенические требования к одежде ребенка» | консультации | Все группы |
| Октябрь | «Двигательные предпочтения детей» | анкетирование | Все группы |
| Ноябрь | Спортивное развлечение для детей и мам | Открытое занятие | Подготовительные группы |

| | | | |
|---------|---|--------------|----------------|
| Декабрь | Зимние забавы | консультации | Младшие группы |
| Февраль | Развитие индивидуальных способностей детей | консультации | Все группы |
| Март | Повышение двигательной активности детей посредством подвижных игр | Мастер-класс | Средние группы |
| Апрель | «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» | консультации | Все группы |

3. Организационный раздел

Режим двигательной активности

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| | | 3–4 года | 4–5 лет | 5–6 лет | 6–7 лет |
| Физкультурные занятия | в помещении | 3 раза в неделю 15–20 | 3 раза в неделю 20–25 | 3 раза в неделю 25–30 | 3 раза в неделю 30 – 35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 5–6 | Ежедневно 6–8 | Ежедневно 8–10 | Ежедневно 10 – 12 |
| | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 – 40 |
| | в) физкультминутки (в середине статического занятия) | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 30–45 | 1 раз в месяц 40 |
| | б) физкультурный праздник | — | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| | в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

В дошкольной организации проводится комплекс закаливающих и оздоровительных мероприятий с использованием природных факторов: воздуха, солнца, с учётом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Все мероприятия проводятся с согласия родителей.

| Направление работы | Формы работы | Средства | Место проведения | Время проведения | Частота и, длительность | В |
|--|---|---|--|------------------|---------------------------------|---------------|
| Закаливающие и оздоровительные мероприятия | Соблюдение режима теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок | - | - | Постоянно | Постоянно | Д во гр |
| | Соблюдение режима проветривания | - | Помещения группы | Постоянно | По графику | Д во гр |
| | Воздушные ванны | - | Групповое помещение | Постоянно | До и после сна, по 3-5 минут | Д во гр |
| | Свето-воздушные ванны (летний период) | | Детские площадки, освещенные солнцем | В летний период | По рекомендациям врача-педиатра | Д во гр |
| | Обширное умывание | | Умывальная комната | Постоянно | Ежедневно после сна | Д во гр |
| | «Бодрящая гимнастика» (после сна) | | Группа | После сна | Ежедневно | В |
| | Дыхательная гимнастика | Картотека дыхательной гимнастики, игровые пособия и материалы | Групповое помещение | Постоянно | | Д во гр |
| | Пальчиковая гимнастика | Предметы и пособия | Группа Музыкальный зал Физкультурный | В режиме дня | По плану | В |

| | | | | | | |
|--|---|-----------------------------|---------------------|-----------|--|---------------|
| | | | зал | | | |
| | «Дорожка здоровья» | Оздоровительная дорожка | Групповое помещение | Постоянно | Ежедневно после сна | Д во гр |
| | Профилактические упражнения на профилактику осанки и плоскостопия | Игровые пособия и материалы | Групповое помещение | Постоянно | Ежедневно после сна, на физкультурных занятиях | Д во гр |

3.2. Учебный план, максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия);

3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды;

Физкультурный зал оборудован как традиционным, так и не традиционным оборудованием.

Для основных видов движения: гимнастическая скамейка, доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат), коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастические мячи (фитбол), кегли, кольцоброс, мешочки с грузом, мячи набивные, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, стенка гимнастическая деревянная, туннели, сетка для лазания, бассейн сухой.

Для общеразвивающих упражнений: флажки, косички, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные (суджок), обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели.

Для подвижных игр и эстафет: маски, шапочки, кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, пирамиды большие, платочки, прищепки, ракетки для бадминтона, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи (, для большого тенниса), ориентиры для эстафет из бросового материала.

Для релаксации подобрана аудио картотека музыки.

3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса по образовательным областям.

Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 3-4 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.

Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей возраста – Москва: Сфера, 2006.

Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 4-5 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 5-6 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. Физическое культура в детском саду, 6-7 лет — Москва: Мозаика-Синтез, 2014.

Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики – СПб: Детство – пресс, 2009.

Верховкина М.Е. Укрепление здоровья ребенка в детском саду – СПб: Каро, 2014.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет - Москва: Мозаика-Синтез, 2014.

Филиппова С.О. Спутник руководителя воспитания дошкольного образования - СПб: Детство – пресс, 2011.

Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. -

СПб.:Каро, 2006. 7.Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова
Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 1999.

8.М.А. Рунова

Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

Наглядно-дидактические пособия

Серия «Мир в картинках» (предметный мир)

Спортивный инвентарь. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Серия «Рассказы по картинкам»

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.