

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №51 комбинированного вида
Красносельского района Санкт-Петербурга**

Принято:
Решением педагогического совета ГБДОУ
детского сада № 51 комбинированного вида
Красносельского района Санкт -Петербурга
Протокол № 1
от "29" августа 2022 г.

С учётом мнения
Совета родителей
Протокол № 6
От «29» августа 2022 г.

Утверждено:
Приказом ГБДОУ
детский сад № 51
комбинированного вида
Красносельского района
Санкт- Петербурга
№ 72 - А
от «29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
Левченко Н.С.
на 2022-2023 учебный год**

Санкт-Петербург

2022 г

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	3
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении	4
1.4. Целевые ориентиры освоения воспитанниками Программы	9

2. Содержательный раздел

2.1. Модель организации образовательного процесса	11
2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	11
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	14
2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	15
2.5. Режим двигательной активности в ГБДОУ	16
2.6. Система здоровьесберегающей деятельности ГБДОУ	18
2.7. Комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий	19
2.8. Взаимодействие с педагогами ГБДОУ	19
2.9. Особенности образовательного процесса в летний период	20
2.10. Комплексно-тематическое планирование содержания организационной деятельности «Физическое развитие»	22

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение. Паспорт зала	43
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	50

4. Приложение

Комплексное планирование воспитательной работы	51
--	----

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 №304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Распоряжением Минпросвещения России от 06.08.2020 N Р – 75 (ред. от 06.04.2021) «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Письмом Минпросвещения от 15.04.2022 №СК – 295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;
- Законом «О внесении изменений в закон Санкт-Петербурга «О праздниках и памятных датах в Санкт-Петербурге»» от 23.06.2022, принятым Законодательным Собранием СПб (Праздник День отца 3-е воскресенье октября);
- Указом Президента Российской Федерации №411 «О дне семьи, любви и верности» от 28.06.2022.

С учётом:

- Примерной образовательной программы дошкольного образования
- Основной образовательной программы ГБДОУ д/с №51 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга
- Устава ГБДОУ д/с №51

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Полноценное физическое развитие дошкольника- это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Задачи программы:

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Воспитательные: □ воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Принципы и подходы к формированию Программы

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; – сотрудничество ДООУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; – формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; – возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); – учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей дошкольного возраста, воспитывающихся в образовательном учреждении.

Первая группа раннего возраста (от 1 года до 2 лет)

На втором году жизни развивается самостоятельность детей, формируется предметно-игровая деятельность, появляются элементы сюжетной игры. Общение с взрослым носит ситуативно-деловой характер, затем характер делового сотрудничества. Совершенствуются восприятие, речь, наглядно-действенное мышление, чувственное познание действительности.

Ежемесячная прибавка в весе составляет 200–250 г, а в росте — 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3–4 часа, у детей двух лет — 4–5,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность. Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка.

В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте. В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при участии не более 8–10 человек).

В разных видах деятельности обогащается сенсорный опыт. В процессе знакомства с предметами ребенок слышит названия форм (кубик, кирпичик, шарик, «крыша» — призма), одновременно воспринимая их (гладит предмет, обводит пальцем по контуру, стучит, бросает и т. п.) и уточняя физические качества. При этом происходит и ознакомление с основными фигурами (квадрат, четырехугольник, круг, треугольник). Успехи в развитии предметно-игровой деятельности сочетаются с ее неустойчивостью. Имея возможность приблизиться к любому предмету, попавшему в поле зрения, ребенок бросает то, что держит в руках, и устремляется к нему. Постепенно он с помощью взрослого учится доводить начатое до конца, добиваясь результата.

Второй год жизни — период интенсивного формирования речи. Связи между предметом, действием и словами, их обозначающими, формируются в 6–10 раз быстрее, чем в конце первого года жизни. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания.

В процессе разнообразной деятельности с взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку» и т. д.

Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различия по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая, голышом и одетая, кукла-мальчик и кукла-девочка).

Способность обобщения позволяет детям узнавать предметы, изображенные на картинке, в то время как в начале года на просьбу показать какой-либо предмет малыш ориентировался на случайные несущественные признаки. Так, словом «кх» он мог обозначать и кошку, и меховой воротник. Малыш привыкает к тому, что между предметами существуют разные связи, а взрослые и дети действуют в разных ситуациях, поэтому ему понятны сюжетные инсценировки (показ игрушек, персонажей кукольного и настольного театра). Впечатления от таких показов, заинтересованного рассматривания сохраняются в памяти. Поэтому дети старше полутора лет способны поддерживать диалог-воспоминание с взрослым о недавних событиях или вещах, связанных с их личным опытом: «Кто гулял?» — «Что видели?» — «Собачку». — «Кого кормили зернышками?» — «Птичку».

Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20–30 словам. После 1 года 8–10 месяцев происходит скачок, развивается активно используемый словарь. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощенные слова (ту-ту, ав-ав) заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (разное число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

Попытки улучшить произношение, повторяя слово за взрослым, в этом возрасте не приносят успеха. Это становится возможным лишь на третьем году жизни. Ребенок в большинстве случаев после полутора лет правильно произносит губно-губные звуки (п, б, м), передние небноязычные (т, д, н), задние небноязычные (г, х). Свистящие, шипящие и сонорные звуки, а также слитные фонемы в словах, произносимых ребенком, встречаются крайне редко. Вначале произносимое ребенком слово является целым предложением. Так, слова «бах, упала» в одних случаях обозначают, что малыш уронил игрушку, в других — что он сам упал и ушибся.

К полутора годам в высказываниях детей появляются двухсловные предложения, а в конце второго года обычным становится использование трех-, четырехсловных

предложений. Ребенок старше полутора лет активно обращается к взрослым с вопросами. Но выражает их преимущественно интонационно: «И я куся?» — то есть «Ира кушала?». Вопросительными словами дети пользуются реже, но могут спросить: «Где платок?», «Баба куда пошла?», «Это что?» Дети учатся выполнять словесные просьбы взрослого в пределах видимой, наглядной ситуации.

На втором году жизни ребенок усваивает имена взрослых и детей, с которыми общается повседневно, а также некоторые родственные отношения (мама, папа, бабушка). Он понимает элементарные человеческие чувства, обозначаемые словами «радуется», «сердится», «испугался», «жалеет». В речи появляются оценочные суждения: «плохой», «хороший», «красивый».

Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. Малыш постепенно овладевает умением самостоятельно есть любую пищу, умываться и мыть руки, приобретает навыки опрятности, аккуратности. Расширяется ориентировка в ближайшем окружении. Знание того, как называются части помещения группы (мебель, одежда, посуда), помогает ребенку выполнять несложные (состоящие из одного, а к концу года из 2–3 действий) поручения взрослых.

Постепенно он привыкает соблюдать элементарные правила поведения, обозначаемые словами «можно», «нельзя», «нужно». Общение с взрослым носит деловой, объектно-направленный характер. На втором году закрепляется и углубляется деловое сотрудничество с взрослым, потребность общения с ним по самым разным поводам. При этом к двум годам дети постепенно переходят от языка жестов, мимики, выразительных звуко сочетаний к выражению просьб, желаний, предложений с помощью слов и коротких фраз. Так речь становится основным средством общения с взрослым, хотя в этом возрасте ребенок охотно говорит только с близкими, хорошо знакомыми ему людьми.

На втором году жизни между детьми сохраняется и развивается тип эмоционального взаимодействия. Они самостоятельно играют друг с другом (по двое-трое) в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»). Однако опыт взаимодействия у детей невелик, и основа его еще не сформирована. Имеет место непонимание со стороны предполагаемого партнера. Ребенок может расплакаться и даже ударить жалеющего его. Он активно протестует против вмешательства в свою игру. Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав игрушку у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш просто бросает ее. Воспитателю следует пресекать подобные факты, чтобы у детей не пропало желание общаться.

Взаимообщение детей в течение дня возникает, как правило, в предметно-игровой деятельности и режимных процессах. Поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они сначала осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, а затем играть вместе по 2–3 человека, вести себя в группе соответствующим образом: не лезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть еще один ребенок, не шуметь в спальне и т. д. при этом они пользуются простыми словами: «на» («возьми»), «дай», «пусти», «не хочу» и др.

На фоне «охраны» деятельности каждого малыша нужно формировать совместные действия. Сначала по подсказке взрослого, а к двум годам самостоятельно дети способны помогать друг другу: принести предмет, необходимый соседу для продолжения игры (кубики, колечки для пирамидки, одеяло для куклы). Подражая маме или воспитателю, один малыш пытается «накормить, причесать» другого. Возможны несложные плясовые действия малышей парами на музыкальных занятиях.

Одним из главных приобретений второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях. Наблюдается быстрое и

разноплановое развитие предметно-игрового поведения, благодаря чему к концу пребывания детей во второй группе раннего возраста у них формируются компоненты всех видов деятельности, характерных для периода дошкольного детства. Происходит быстрое развитие разных сторон речи и ее функций. Хотя темп развития понимания речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить, в конце второго года активный словарь состоит уже из 200–300 слов.

С помощью речи можно организовать поведение ребенка, а речь самого малыша становится основным средством общения с взрослым. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1500–2500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух.

К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями. Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее

особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки нагляднообразного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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 бегут, 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.

1.4. Целевые ориентиры освоения воспитанниками Программы.

Первая группа раннего возраста (от 1,5 до 2 лет)

- Умеет ходить и бегать в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук.
- Умеет ползать, подлезать, перелезать.
- Умеет отталкивать предметы при бросании и катании.
- Умеет выполнять движения совместно с другими детьми.

Вторая группа раннего возраста (с 2 до 3)

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

Младшая группа 3-4 года

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.
- бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.

- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м., бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
- уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Модель организации образовательного процесса

Непосредственная образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» проводится в каждой возрастной группе 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз в неделю на улице. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность НОД по физической культуре:

- Группы раннего возраста до 10 мин.
- Младшая группа до 15 мин

Организация двигательного режима

Формы организации	Группа раннего возраста	Младшая группа
Двигательная активность. Всего:	3 часа 35 мин в неделю	6 часов в неделю
В том числе: Утренняя гимнастика	4-5 минут	6-8 минут
НОД по физической культуре	10 мин	15 мин
Спортивные развлечения		20 мин 1 раз в месяц, вторая половина года

Непосредственная образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура» состоит из трех частей:

- **вводная часть**, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке- различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.
- **основная часть**, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- **заключительная часть**, предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

2.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. *Первая группа раннего возраста (от 1,5 до 2 лет)*

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5–2 м), приподнятой одним концом от пола на 15–20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 × 50 × 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 см.

Ползание, лазанье.

Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35–40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20–25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета. В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40–45 см от пола). Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее. С детьми 1 года — 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2–3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча). Формировать умение двигаться стойкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет и 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) в прямом направлении с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно) с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см.).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 10–15 см от поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держать за опору, потягиваться с поднятием на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Собачка Жучка», «Не боимся мы кота!»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «К своим флажкам», «Быстро возьми»

С разнообразными движениями и пением. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорнодвигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию. Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме. В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Младшая группа (3-4 года)

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. **Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения - лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения - лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из

приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Сентябрь Спортивная форма в непосредственной образовательной деятельности «физическая культура» Выступление на родительских собраниях

Октябрь Консультации по результатам физического развития в начале года

Ноябрь Профилактика простудных заболеваний (все группы)

Декабрь Подбор упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки (все группы)

Январь Комплексы утренней гимнастики

Февраль Подбор комплексов гимнастики после сна.

Март Оформление спортивных уголков в группах.

Апрель Спортивные и подвижные игры на прогулке

Май Подвижные игры на прогулке в выходные дни и летние каникулы.

2.5. Режим ежедневной двигательной активности в ГБДОУ № 51

Режим двигательной активности означает суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребёнком в течение дня. Понятие «**двигательный режим**» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей во время пребывания в дошкольном учреждении.

Формы активности	Группы ГБДОУ				
	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Утренняя гимнастика	5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 – 12 мин
2. Физкультурное занятие	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
3. Музыкально-ритмическое занятие	4 мин	10 мин	12 мин	15 мин	18 мин
4. Физкультурная минутка	-	1,5 - 2 мин	2 мин	3 мин	3 мин
5. Динамическая переменка	-	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
6. Самостоятельная двигательная активность в группе	30 мин	40 мин	40-60 мин	40-60 мин	30-40 мин
7. Подвижные игры, упражнения и физкультурные занятия на прогулке	20-35 мин	25-40 мин	30-45 мин	45-55 мин	50-60 мин
8. СДА на прогулке	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	50 мин
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ					
9. Гимнастика после сна (воздушные ванны, тренажёрный путь)	5-8 мин	10 мин	10 мин	15 мин	15 мин
10. Лечебная физкультура (по подгруппам)	-	-	-	15 мин	20 мин
11. СДА игры в помещении	40 мин	50 мин	45-50 мин	40 мин	30 мин
12. Индивидуальная работа по развитию	5-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин

движений на прогулке					
13.Физкультурный досуг (1 раз в месяц)		15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	25-30 мин
14.СДА на прогулке	40 мин	40 мин	30 мин	30-40 мин	30-40 мин

2.6. Система здоровьесберегающей деятельности ГБДОУ.

Организация режима пребывания детей в ДОУ

Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Группы функционируют с 06.30 до 18.30 в режиме 5-дневной рабочей недели.

Ведущим фактором укрепления здоровья является выполнение режима дня. Режим дня в ГБДОУ соответствует возрастным психофизиологическим особенностям ребёнка, представляет собой оптимальное сочетание режимов бодрствования и сна в течение дня при реализации принципа рационального чередования различных видов деятельности и активного отдыха.

Основные физиологические принципы построения режима дня соблюдаются в рамках медико-педагогических требований, определяющих регламентацию умственных и физических нагрузок, своевременный отдых, сон, пребывание детей на воздухе, регулярный приём пищи, достаточный объём двигательной активности.

В построении ежедневной организации жизни и деятельности детей учитываются возрастные и индивидуальные особенности дошкольников, состояние их здоровья, социальный заказ родителей (законных представителей), предусматриваются личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности.

✓ **Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.**

Группы раннего возраста (1,5-3года) – 10 минут

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Сетка НОД на 2021 – 2022 учебный год.

<i>День недели</i>	<i>Группа №1 (с 2 до 3)</i>	<i>Группа №2 (с 3 до 4)</i>	<i>Группа №3 (с 1,5 до 2)</i>	<i>Группа №4 (с 2 до 3)</i>
Понедельник				
Вторник	15.35-15.45	16.45–17.00	15.55-16.05	16.25-16.35

Среда		16.30-16.50 досуг	17.20-17.30 На улице	17.40-17.50 На улице
Четверг	9.20-9.30	9.00-9.15	9.40-9.50	10.00-10.10
Пятница	17.10-17.20 На улице	10.50-11.05 На улице		

2.7. Комплекс лечебно – оздоровительных мероприятий

Направления и формы работы	Время и место проведения	Ответственные
Закаливание воздухом (воздушные ванны с упражнениями, занятия босиком при температуре не ниже +18°C, хождение по дорожке здоровья и сон с доступом воздуха.)	Ежедневно в группе, спортивном зале, на игровой или физкультурной площадке	Инструктор по лечебной физкультуре, инструктор по ФК воспитатель, врач, старшая медсестра. По инструкции врача, под контролем ст. мед/с
Дыхательная гимнастика	Ежедневно в группе, спортивном зале, на игровой или физкультурной площадке	Воспитатель, инструктор по ФК, музыкальный руководитель
Гимнастика для глаз	Ежедневно в группе, спортивном зале, на игровой или физкультурной площадке	Воспитатель, инструктор по ФК, врач, медсестра.

2.8. Взаимодействие с педагогами ГБДОУ

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

- Продолжать закаливание детского организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем и с улучшением деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
- Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.
- Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке .
- Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, причёски, чистотой рук и ногтей.

- Закреплять умение быстро одеваться и раздеваться, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.
- Продолжать работу по воспитанию культуры еды.
- Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.
- Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни.

**Организация предметно-пространственной развивающей среды
«Физкультурный центр» в групповом помещении.**

- 1. Мячи средние и малые разных цветов.
- 3. Мячики массажные разных цветов и размеров.
- 4. Обручи.
- 5. Канат, веревки, шнуры.
- 6. Флажки разных цветов.
- 7. Кольцеброс.
- 8. Кегли.
- 9. Мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на «липучках».
- 10. Скакалки длинные и короткие.
- 11. Летающая тарелка (для использования на прогулке).
- 12. Нетрадиционное спортивное оборудование.
- 13. Массажные и ребристые коврики.

2.9. Особенности образовательного процесса в летний период

Работа в летний оздоровительный период организуется в соответствии с Планом работы на летний оздоровительный период, тематическим планированием недель, а также с учетом климатических условий Санкт-Петербурга. В летний оздоровительный период с детьми организуются подвижные игры, соревнования, целевые прогулки, праздники, развлечения, оздоровительные мероприятия с максимальным пребыванием детей на свежем воздухе.

Цель образовательной деятельности в летний период:

Создание в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы с детьми и развития познавательного интереса воспитанников в летний период.

Задачи образовательной деятельности в летний период:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;
- формирование у воспитанников привычки к здоровому образу жизни и развития познавательного интереса;
- формирование навыков безопасного поведения;
- повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы, мотивация педагогов на улучшение качества организации летнего отдыха дошкольников;

- привлечение семей воспитанников к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

Создание условий для всестороннего развития детей.

Организация оптимального двигательного режима:

наличие физкультурного оборудования, проведение профилактической работы (профилактика нарушения зрения, осанки, профилактика плоскостопия и др.). Организация физкультурных занятий, спортивных праздников и развлечений, подвижных, спортивных игр, утренней, бодрящей, дыхательной, пальчиковой гимнастик, музыкально-ритмические упражнения и др.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

№	Содержание
1	Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (Прогулка 4-5 ч., сон – 2-3 ч.), совместная деятельность педагогов с детьми на свежем воздухе.
2	Введение гибкого режима пребывания детей на воздухе с учетом погодных условий
3	Прием и утренняя гимнастика на воздухе
4	Дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, ходьба по оздоровительным дорожкам
5	Совместная деятельность педагога с детьми по физическому развитию
6	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.)
7	Подвижные и спортивные игры на прогулке
8	Физкультурные досуги и развлечения

2.10 Комплексно-тематическое планирование содержания организованной деятельности детей «физическое развитие»

Календарно-тематическое планирование содержания образовательной области «Физическое развитие» второй год жизни

Содержание	сентябрь				октябрь				ноябрь			
			3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
«стайкой» за воспитателем												
«враспынную»			+	+								
с изменением направления					+	+						
ОРУ												
с погремушками												
с колокольчиками			+	+								
с гимнастической палкой					+	+						
с верёвкой							+	+				
с обручем									+	+	+	+
Бросание и ловля												
двумя руками из положения сидя			+	+								
переброс малых мячей через палку на уровне груди					+	+						
поочерёдно левой и правой рукой из положения стоя							+	+				
бросание мяча вдаль каждой рукой поочередно									+	+		

катание мяча от педагога к ребенку с наклонной доски											+	+
Ползание, лазание												
на четвереньках												
по лестнице-стремянке на 3-4 перекладины			+	+								
с проползанием в обруч					+	+					+	+
влезание на модуль высотой 15 см.							+	+	+	+		
Подвижные игры												
«Шагаем по дорожке»			+	+								
«Догони обруч»					+	+			+	+		
«Бусинки рассыпались»							+	+				
«Веселые мячики»											+	+

Содержание	декабрь				январь				февраль			
			3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
с изменением направления			+	+	+	+	+	+			+	+
с преодолением препятствий									+	+		
по наклонной доске							+	+	+	+		
вдоль веревки					+	+					+	+

ОРУ												
с веревкой											+	+
с обручем									+	+		
с султанчиками												
с гимнастической палкой							+	+				
имитация			+	+								
с платочками					+	+						
Бросание и ловля												
поочерёдно левой и правой рукой из положения стоя			+	+								
катание мяча												
бросание одной рукой в корзину												
катание малых мячей с наклонной доски					+	+						
Ползание, лазание												
на четвереньках											+	+
по лестнице-стремянке на 3-4 перекладины			+	+								
проползание под гимнастическую палку							+	+	+	+		
перелезание через бревно с перекидыванием ног из положения сидя					+	+						
Подвижные игры												
«Позвени в колокольчик»												

«Снежинки и ветерок»			+	+								
«Зайка беленький»					+	+						
«Птички в гнездышке»							+	+				
«Найди зайку»									+	+		
«Поезд»											+	+

Содержание	март				апрель				май			
Ходьба												
с изменением направления				+	+	+		+		+	+	
по наклонной доске								+				
между двумя верёвками							+					
по дорожке			+									
по деревянным брускам				+								
ходьба с перешагиванием через обруч									+			
ходьба по доске												+
ОРУ												
с мячами			+									
с матрёшками					+							
с обручем												

с бананами						+						
с гимнастической палкой										+	+	
имитация				+			+		+			+
с флажками								+		+		
с яйцами											+	
Бросание и ловля												
двумя руками из положения сидя			+									
бросание поочерёдно левой и правой рукой из положения стоя												
бросание одной рукой в корзину					+			+	+			
катание мячей							+			+		+
Ползание, лазание												
на четвереньках							+					
с проползанием в обруч								+	+	+		+
влезание на модуль(ящик) высотой 15 см				+	+							
по лестнице-стремянке на 4 перекладины и более												
проползание под гимнастическую палку						+					+	
перелезание через бревно с перекидыванием ног из положения сидя			+									
проползание под верёвку								+				
			3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

ползание на четвереньках по доске											+	
Подвижные игры												
«Белочка спряталась»												
«Светлячки летают»												
«Потанцуем с куклой»			+									
«Каравай»				+								
«Найди матрёшку»					+							
«Весёлые обезьянки»						+						
«Идём по мостику»							+					
«Делай, как я!»								+				
«Отнеси пёрышко в ладошке»									+			
«Кошка мышек сторожит»										+		
«Курочка-хохлатка»											+	
«Ромашки на полянке»												

Календарно-тематическое планирование содержания образовательной области «Физическое развитие» третий год жизни

Содержание	сентябрь				октябрь				ноябрь			
			3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
«стайкой» за воспитателем в заданном направлении									+	+		
меня направление			+	+			+	+				
оглядая предметы											+	+
переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе					+	+			+	+		
ходьба по доске			+	+			+	+				
Бег												
бегать за воспитателем, убежать от него			+	+								
бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом							+	+				
пробежать между линиями (30-25 см), не наступая на них									+	+		
Прыжки												
прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд			+	+								
Перепрыгивать через линию, верёвку, положенную на пол					+	+						
Ползание												
проползать на четвереньках 3-4 м									+	+		
подлезать под препятствия высотой 30-40 см											+	+

влезать на лесенку-стремянку							+	+				
Бросание и ловля												
двумя руками											+	+
поочерёдно правой и левой рукой					+	+						
ОРУ												
с одной, двумя погремушками			+	+								
с одной, двумя шишками					+	+	+	+				
«Заинька»									+	+		
«У кого какая песня»											+	+
Подвижные игры												
«Догонялки»												
«В гости к матрёшке»			+	+								
«Догоните шишки»					+	+						
«Беги к шишке»							+	+				
«Рыжая лисица»									+	+		
«Лошадки»											+	+

Содержание	декабрь				январь				февраль			
			3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Ходьба												
за воспитателем в заданном направлении											+	+
меняя направление					+	+						
перешагивая через линии, кубики							+	+				
парами			+	+								
по кругу, взявшись за руки									+	+		
переходить от ходьбы к бегу, от бега к ходьбе							+	+				
Бег												
бегать за воспитателем, убежать от него					+	+						
бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом			+	+					+	+		
догонять катящиеся предметы							+	+				
пробежать между линиями (30-25 см), не наступая на них											+	+
бегать непрерывно в течение 30-40 сек												
Прыжки												
подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка							+	+				
перепрыгивать через линию, верёвку, положенную на пол									+	+		
прыгать на двух ногах как можно дальше											+	+
Ползание												

проползать на четвереньках 3-4 м			+	+	+	+						
подлезать под препятствия высотой 30-40 см									+	+		
в вертикально стоящий обруч												
Бросание и ловля												
скатывать мячи с горки					+	+						
Катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой											+	+
поочерёдно правой и левой рукой			+	+								
ОРУ												
с платочками			+	+								
скамейки					+	+						
с ленточками							+	+				
с палками									+	+		
с кубиками											+	+
Подвижные игры												
«Солнышко и дождик»							+	+				
«Дети и медведь»			+	+								
«Поезд»					+	+						
«Лошадки»									+	+		
«Идём на парад!»											+	+

Содержание	март				апрель				май			
			3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
меня направление					+	+						
перешагивая через линии, кубики			+	+								
огибая предметы									+	+		
парами												
по кругу, взявшись парами							+	+				
переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе											+	+
Бег												
пробегать между линиями (30-25 см), не наступая на них			+	+								
Бегать непрерывно в течение 30-40 сек.									+	+		
Прыжки												
подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета			+	+								
перепрыгивать через линию, верёвку, положенную на пол					+	+						
Через две параллельные линии (от 10 до 30 см)							+	+				
Ползание												

проползать на четвереньках 3-4 м			+	+								
в вертикально стоящий обруч					+	+						
Бросание и ловля												
скатывать мяч с горки											+	+
катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой									+	+		
бросать мяч двумя руками инструктору									+	+		
стараться поймать мяч, брошенный инструктором									+	+		
бросать предметы двумя руками											+	+
поочерёдно правой и левой рукой												
ОРУ												
«Солнышко, солнышко! Мы тебя встречаем!»												
«Поиграем с кошечкой»												
с цветными косичками			+	+								
с обручами					+	+						
с большой верёвкой							+	+				
с большими мячами									+	+	+	+
Подвижные игры												
«Птички в гнёздышках»												
«Кот и мыши»												

«Найди себе пару»			+	+								
«Такси»					+	+						
«Цыплята и наседка»							+	+				
«Салют»									+	+		
«Мой веселый звонкий мяч»											+	+

Календарно-тематическое планирование содержания образовательной области «Физическое развитие» четвертый год жизни

Содержание	сентябрь				октябрь				ноябрь			
			3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
в колонне по одному			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
по скамейке				+	+				+			
между двумя линиями												
по гимнастической скамейке боком приставным шагом												+
Бег												
в колонне по одному			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в рассыпную			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
с остановкой по сигналу									+	+	+	+
между кубиками									+			
Прыжки												
прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд				+	+			+	+			+
прыгать на двух ногах из обруча в обруч						+	+					
прыгать на двух ногах через 5-6 линий										+		
прыгать на двух ногах между предметами											+	
Ползание												

под шнур, не касаясь руками пола			+									
под шнур, с опорой на ладони и колени				+								
под дугу								+				
по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени											+	+
по полу в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни											+	
по гимнастической скамейке на животе												+
Бросание и ловля												
катание мяча друг другу двумя руками			+			+				+		
прокатывание мяча между 4-5 предметами							+					
бросание мяча вверх и ловля его двумя руками									+			
перебрасывание мяча друг другу										+		
броски мяча о землю и ловля его двумя руками											+	
ОРУ												
без предметов						+	+			+		
с флажками												+
с мячами			+					+			+	
с обручами				+							+	+
с косичкой					+							
с кубиком									+			

Подвижные игры												
«Найди себе пару»												
«Самолёты»										+		
«Огуречик, огуречик..»			+									
«У медведя во бору»				+				+				
«Кот и мыши»					+							
«Автомобили»						+						
«Ловишки»							+					
«Салки»									+			
«Лиса и куры»											+	
«Цветные автомобили»												+

Содержание	декабрь				январь				февраль			
			3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
в колонне по одному			+	+			+	+	+	+	+	+
по скамейке				+					+			
с перешагиванием через набивные мячи			+						+			
по канату												

на носках			+	+			+	+	+	+	+	+
Бег												
в колонне по одному			+	+			+	+	+	+	+	+
в рассыпную			+	+			+	+	+	+	+	+
с остановкой по сигналу									+	+	+	+
по дорожке шириной 20 см.												
между предметами в одну линию									+			
Прыжки												
прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд				+			+			+		
прыгать на двух ногах из обруча в обруч										+		
прыгать на двух ногах через 4-5 брусков										+		
прыгать на двух ногах между предметами											+	
со скамейки							+					
через шнур									+			
на правой и левой ноге												+
Ползание												
по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени			+	+							+	
по гимнастической скамейке на животе												+
Бросание и ловля												

катание мяча друг другу двумя руками										+		
прокатывание мяча между 4-5 предметами										+		
бросание мяча вверх и ловля его двумя руками							+					
перебрасывание мяча друг другу			+						+		+	
перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м двумя руками снизу								+				
метание мешочков в вертикальную цель											+	
ОРУ												
без предметов			+						+			
с платочком												
с мячами								+			+	
с обручами							+					
со стульями										+		
с кубиком				+								
с гимнастической палкой												+
Подвижные игры												
«Найди себе пару»								+				
«Зайцы и волк»			+									
«Птички и кошка»				+								
«У медведя во бору»										+		

«Кролики»							+					
«Котята и щенята»									+			
«Воробышки и автомобили»											+	
«Перелёт птиц»												+
«Лиса и куры»												

Содержание	март				апрель				май			
			3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
в колонне по одному			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
на носках между 4-5 предметами												
по доске									+			+
по гимнастической скамейке с мешочком												+
Бег												
в колонне по одному			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
в рассыпную			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
с остановкой по сигналу									+	+	+	+
Прыжки												
прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперёд											+	

прыгать на двух ногах из обруча в обруч												+
прыгать на двух ногах через 5-6 линий									+			
прыгать на двух ногах между предметами								+				
через шнур												+
в длину с места						+				+		
на двух ногах через препятствие					+						+	
Ползание												
по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени							+				+	
на гимнастическую стенку и спуск с неё												+
по гимнастической скамейке на животе											+	
Бросание и ловля												
перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м двумя руками снизу										+		
метание мешочков в вертикальную цель										+		
перебрасывание мячей через шнур												
перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы												
метание мешочков в горизонтальную цель						+	+					
метание мячей в вертикальную цель						+					+	
отбивание мяча одной рукой						+						
прокатывание мяча между кубиками									+			

ОРУ												
без предметов					+				+			
с флажками				+								
с мячами			+				+					+
с обручами												
с косичкой								+				
с кубиком										+		
с гимнастической палкой											+	
с кеглей						+						
Подвижные игры												
«Зайцы и волк»											+	
«Самолёты»			+									
«Котята и щенята»									+	+		
«У медведя во бору»												+
«Перелёт птиц»												
«Бездомный заяц»												
«Охотники и зайцы»				+								
«Пробеги тихо»					+							
«Совушка», «Птички и кошка»						+	+	+				

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1 Материально-техническое обеспечение. Паспорт зала

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Развитие интереса к движениям проводится на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким. Для - этого в детском саду созданы условия. В детском саду имеется физкультурный зал и спортплощадка. Физкультурный зал полностью оснащен необходимым физкультурным оборудованием и пособиями для развития и оздоровления детей в соответствии с современными требованиями.

- Физкультурный зал служит для проведения досугов, праздников, непосредственной образовательной деятельности по физической культуре.
- Оборудование зала предполагает осуществление интегрированного подхода в деятельности всех работающих педагогов, что позволяет придать воспитательному процессу направленный характер.
- Физкультурный зал – отдельное помещение на базе ГБДОУ д/с № 51, в котором сконцентрированы и систематизированы:
 - физкультурное оборудование;
 - инвентарь и пособия;
 - методическая литература по ФИЗО;
 - диагностический материал;
 - картотека;
 - планы работы с воспитанниками, педагогами, родителями, конспекты занятий, развлечений, спортивных праздников.

Основные цели:

1.1. Сохранять и укреплять здоровье воспитанников и формировать у них привычку к здоровому образу жизни:

- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- формирование основ здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- систематическое проведение профилактических упражнений и оздоровительных мероприятий;
- удовлетворение потребности воспитанников в двигательной активности;
- создание атмосферы психологической комфортности;
- выявление динамики физического развития.
- овладение воспитанником элементарных знаний о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;
- систематическое проведение гимнастики, повышение работоспособности.

1.2. Приобщение воспитанников к ценностям физической культуры:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- формирование интереса и потребности в физических упражнениях, их вариативности, творчество выполнения.

Задачи и содержание работы.

2.1. Основными задачами физкультурного зала являются:

- анализ состояния процессов развития дошкольников в обозначенном направлении;
- создание предметно - развивающей среды, предполагающей активизацию процессов развития детей;
- разработка и выполнение индивидуальных программ работы с детьми;
- систематизация и обобщение передового опыта при обеспечении условия интегративного использования специалистами - педагогами детского сада.

2.2. Содержание работы физкультурного зала определяет образовательная программа.

2.3. В организации непосредственно-образовательной деятельности по физическому воспитанию необходимо реализовывать индивидуальный подход с учетом возрастных особенностей воспитанников:

- программное содержание должно соответствовать возрасту и возможностям воспитанников;
- развивать стремление у воспитанников заниматься спортом, туризмом.

2.4. Во время непосредственно-образовательной деятельности и физкультурных мероприятий необходимо сочетать как коллективные, так и подгрупповые формы организации.

2.5. Роль инструктора по физической культуре обеспечить максимальные условия для самореализации воспитанников.

2.6. Проведение непосредственно образовательной деятельности в соответствии с инструкциями по охране жизни и здоровья детей.

Технические характеристики физкультурного зала

Параметры	Характеристика параметров
Освещение естественное	4 окна
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

Перечень оборудования физкультурного зала.

Оборудование физкультурного зала	Количество
▪ гимнастическая скамейка;	3 шт.
▪ дорожка движения	3 шт.
▪ дорожка массажная 145*25 см	1 шт.
▪ дорожка контрастная (2 наполнения – керамзит, поролон)	3 шт.
▪ коврик ребристый	5 шт.
▪ коврик массажный (квадратный)	4 шт.
▪ массажер для ног	3 шт.
▪ сенсорная дорожка «Времена года»	3 шт.
▪ мяч резиновый – 150 мм.;	30 шт.
▪ мяч резиновый – 200 мм.;	30 шт.
▪ мячи резиновые малые;	27 шт.
▪ мяч массажный игольчатый;	20 шт.
▪ шарик массажный (ежик резиновый);	8 шт.
▪ мяч футбольный;	3 шт.
▪ мяч баскетбольный;	2 шт.
▪ мяч фитбольный;	14 шт.
▪ мяч утяжелитель (малый);	2 шт.
▪ мяч утяжелитель (большой);	5 шт.
▪ мяч мягкий (малый);	2 шт.
▪ мяч мягкий (большой);	2 шт.
▪ мишень для метания настенная;	1 шт.
▪ кольцоброс пластмассовый	4 шт.
▪ мешочек – утяжелитель	37 шт.
▪ островки	4 шт.
▪ погремушки;	39 шт.
▪ ленты 4-х основных цветов;	82 шт.
▪ скакалки;	30 шт.
▪ кегли;	42 шт.
▪ кубики;	46 шт.
▪ шарик пластмассовый;	115 шт.
▪ флажки;	18 шт.
▪ гантели;	40 шт.
▪ платочки;	10 шт.
▪ обруч пластмассовый – 100 см.;	16 шт.
▪ обруч пластмассовый – 80 см.;	34 шт.
▪ обруч пластмассовый – 54 см.;	27 шт.

▪ гимнастическая палка пластик – 70 см.;	28 шт.
▪ гимнастическая палка пластик – 90 см.;	30 шт.
▪ гимнастическая палка дерево;	16 шт.
▪ эспандер кистевой резиновый маленький	4 шт.
▪ набор воротики разной высоты;	1 шт.
▪ ворота мягкие;	2 шт.
▪ канат;	1 шт.
▪ гимнастическая стенка;	2 шт.
▪ брусок мягконабивной	13 шт.
▪ кубики мягкие	8 шт.
▪ мат гимнастический;	2 шт.
▪ индивидуальный поролоновый коврик;	8 шт.
▪ набор дидактический большой (мягкие бруски)	1 шт.
▪ набор дидактический малый (мягкие бруски)	1 шт.
▪ поворотные мотальщики для двух игроков	9 шт.
▪ несушка для одного игрока	2 шт.
▪ бруски - ходунки	8 шт.
▪ самокат	1 шт.
▪ бубен	2 шт.
Атрибуты для подвижных и спортивных игр	
○ маски; ○ клюшки; ○ шайбы; ○ баскетбольная корзина; ○ раздаточный материал (по временам года, по форме, цвету.....)	
Методическое обеспечение	

• порт кабинета; • методическая литература; • перспективные планы работы по разделам «Программы»; • методические разработки, конспекты открытых занятий и выступлений; • методические разработки, игры, пособия по теме ЗОЖ; • дидактические игры по теме спорт, здоровье; • материал для работы с родителями; • материал для консультативной работы с воспитателями; • документация кружковой работы; • картотеки; • музыкальные диски	
---	--

Предметно-развивающая среда спортивного зала

<i>Название зоны</i>	<i>Цель</i>	<i>Задачи</i>
Двигательно – игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	✓ Укреплять здоровье детей; ✓ Развивать двигательные навыки и физические качества; ✓ Расширять двигательный опыт; ✓ Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей	✓ Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; ✓ Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; ✓ Оптимизация режима двигательной активности; ✓ Повышать интерес к физическим упражнениям; ✓ Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	✓ Развивать глазомер; ✓ Закреплять технику метания; ✓ Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом	✓ Обучать технике прыжков; ✓ Развивать силу ног, прыгучесть; ✓ Использовать специальное оборудование.

	и программой	
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	✓ Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; ✓ Развивать ловкость, силу, смелость.
Коррекционно- профилактическ ая зона	Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений, возникающих в ослабленном организме	✓ Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров, использования нестандартного оборудования; ✓ Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины; ✓ Овладеть навыками само оздоровления.
Зона релаксации	Формирование благоприятного психо- эмоционального состояния	✓ Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя пуфик, фитболы, зрительные ориентиры, соответствующую музыку.
Зона профессиональн ой деятельности	Повышение профессионального уровня	✓ Изучать новинки методической литературы; ✓ Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. ✓ Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Основная образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 51 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

2. Технологии и методические пособия:

Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – М., 2005.

Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. М., 2005.

Приобщение детей к истокам русской народной культуры. О.Л.Князева, М.Д.Маханева

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, ЛОИРО, 2000.

Шорыгина Т.А.Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011.

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.

Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. М., 2000.

Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011.

Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). – СПб: Паритет, 2008.

Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.

Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

4.ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Комплексное планирование воспитательной работы

№ п/п	Месяц	Воспитательные темы	Задачи воспитательной работы	Формы работы с детьми
1	Сентябрь	Природа	Воспитывать любовь к природе, интерес и заботливое отношение к растительному и животному миру.	Беседа Пальчиковые игры Физминутки Подвижные игры
2	Октябрь	Труд	Воспитывать бережное отношение к труду взрослых; воспитывать стремление оказывать посильную помощь взрослым.	Беседа Пальчиковые игры Физминутки Подвижные игры
3	Ноябрь	Семья	Воспитывать у детей любовь и уважение к членам семьи; воспитывать желание проявлять заботу о родных людях	Беседа Пальчиковые игры Физминутки Подвижные игры
4	Декабрь	Культура	Воспитывать интерес к истории и народному творчеству; воспитывать уважение к русским традициям	Беседа Пальчиковые игры Физминутки Подвижные игры
5	Январь	Знания	Воспитывать уважение к достоинству и мнению другого человека; прививать веру, любовь и доброе отношение детей к окружающим;	Беседа Пальчиковые игры Физминутки Досуги Подвижные игры

6	Февраль	Отечество	Воспитывать патриотические чувства, любовь к Родине и родному краю; воспитывать уважение к защитникам отечества	Беседа Пальчиковые игры Физминутки Досуги Подвижные игры
7	Март	Здоровье	Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни; воспитывать у детей желание заниматься физкультурой; воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.	Беседа Пальчиковые игры Физминутки Досуги Подвижные игры
8	Апрель	Человек	Воспитывать любовь, уважение, доброту к маме, своим друзьям; воспитывать у детей положительное отношение ко всем людям.	Беседа Пальчиковые игры Физминутки Досуги Подвижные игры
9	Май	Мир	Воспитывать в детях чувства миролюбия, принятия и понимания других людей; воспитывать умение различать добро и зло	Беседа Пальчиковые игры Физминутки Досуги Подвижные игры