

«РАССМОТРЕНО»  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от «31» августа 2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Приказ № 240-о от «01» сентября 2017г  
Заведующий МДОУ



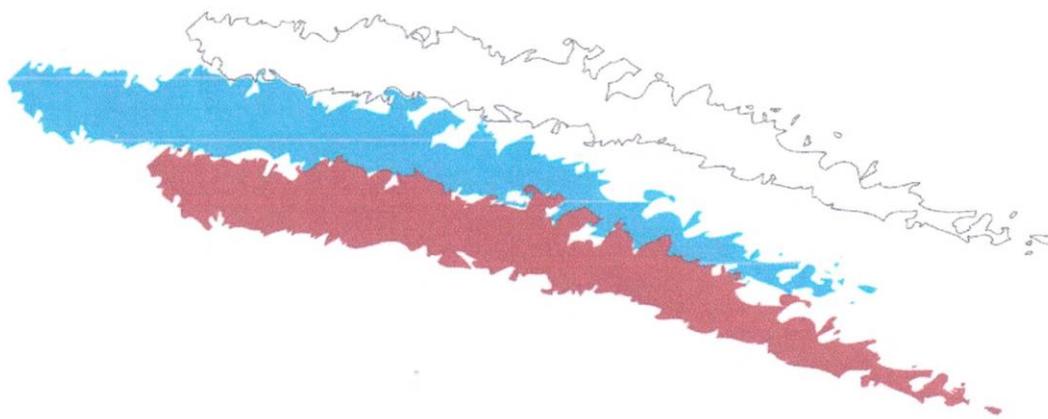
( Чухарева О.Н.)

---

## **Парциальная образовательная программа по физическому воспитанию детей 2-8 лет «Учусь быть здоровым»**

---

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
Детский сад общеразвивающего вида №62  
"Аленький цветочек" г.Котлас**



**Г.Котлас .2017г**

---

Программа выполнена на основе федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155).

### **Основные разработчики Парциальной программы:**

- Киселёва Надежда Николаевна, заместитель заведующего по УВР
- Левицкая Екатерина Викторовна, воспитатель по физической культуре
- Лахтионова Ольга Витальевна, воспитатель
- Петрушина Александра Анатольевна, воспитатель
- Дмитриева Ольга Константиновна, воспитатель

## **Содержание**

### **1. Целевой раздел:**

- 1.1. Пояснительная записка .....3
- 1.2. Цель и задачи Программы.....4
- 1.3. Возрастные особенности физического развития детей 2-8 лет.....4
- 1.4. Принципы и подходы к формированию Программы.....6
- 1.5. Планируемые результаты освоения детьми области по физическому развитию...6
- 1.6. Целевые ориентиры как результат возможных достижений освоения детьми Программы.....8

### **2. Содержательный раздел.**

- 2.1. Особенности организации образовательного процесса.  
Здоровьесберегающие технологии.....8
- 2.2. Формы физкультурно-оздоровительной работы:
  - 2.2.1. Утренняя гимнастика.....9
  - 2.2.2. НОД по физическому развитию.....10
  - 2.2.3. НОД Плавание.....12
  - 2.2.4. Прогулка. Подвижные игры .....13
  - 2.2.5. Оздоровительная гимнастика.....15
  - 2.2.6. Физкультурные досуги.....15
  - 2.2.7. Воспитание культурно-гигиенических навыков.....17
  - 2.2.8. Формирование ЗОЖ.....18
- 2.3. Коррекционно-развивающая работа по физическому развитию .....19

### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Модель образовательного процесса .....20
- 3.2. Подходы к проектированию образовательного процесса .....22
- 3.3. Взаимодействие с семьями воспитанников .....24
- 3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....25
- 3.5. Материально-техническое обеспечение .....26
- 3.6. Литература .....27

### **4. Приложение.....27**

# 1.Целевой раздел

## 1.1.Пояснительная записка .

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Здоровье- состояние полного благополучия, которое включает в себя: физический компонент, физиологический компонент, психологический компонент и социально-нравственный компонент. Физический компонент- развитие физической выносливости, мышечной силы, двигательной активности. Физиологический компонент заключается в формировании представлений о знании работы органов и систем своего организма. Психологический компонент включает формирование умений управлять своими чувствами и мыслями. Социально-нравственный компонент- усвоение правил взаимоотношений, норм поведения в обществе.

Результатом физического воспитания дошкольников должны стать - высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя: эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действ, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня; начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры и ЗОЖ; навыки самообслуживания.

Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка, принадлежит правильно организованному взаимодействию детского сада и семьи .

Острословы считают, что в первую половину своей жизни человек приобретает болезни, а во вторую ищет пути избавления от них. Начав с ранних лет обучение по формированию физического здоровья у детей, не будет халатного отношения к своему здоровью.

Образовательная программа по физическому воспитанию детей 2-8 лет «Учусь быть здоровым» (далее Программа) разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013г. № 1155);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).

Программа разрабатывалась в учётом:

Основной образовательной программы дошкольного образования МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 62 «Аленький цветочек», г. Котлас,

Основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100».

Программа, предназначена для детей 2-8 лет, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения воспитательно-образовательных задач по физическому развитию ребёнка.

Программа содержит определенный подбор форм работы с детьми по физическому развитию и укреплению здоровья, которые могут быть реализованы в детском саду и дома.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

Цель: формирование физического развития и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи :

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, координацию, быстроту) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Накапливать и обогащать двигательный опыт детей (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, плавание).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, при формировании полезных привычек и культурно-гигиенических навыков др.).

**Отличительной особенностью** данной парциальной образовательной программы является то, что в основе её лежит системный подход к обеспечению оздоровительной работы с детьми на основе различных видов деятельности

## **1.3. Возрастные особенности физического развития детей 2-8 лет.**

Срок реализации Программы 5 лет.

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) ранний возраст (дети 2-3 лет);
- 2) дети 3-4 лет;

3) дети 4-5 лет

4)старший дошкольный возраст (дети 5-8 лет).

### **Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата 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. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

В группах раннего возраста мы направляем свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.**

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Дети осознают необходимость выполнения гигиенических процедур

В группах младшего дошкольного возраста мы направляем свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 5-7(8) лет.**

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

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

### **1.4. Принципы и подходы к формированию Программы.**

Наряду с общепедагогическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка, подбирая для каждого индивидуальный темп двигательной активности.

- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

- Принцип систематичности и последовательности, предполагающий постепенную подачу материала от простого к сложному и частое повторение усвоенных движений, правил и норм;

## **1.5 Планируемые результаты освоения программы**

Ребенок проявляет:

- интерес к движению, правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения,
- желание к выполнению элементарных культурно-гигиенических навыков,
- знания о здоровом образе жизни.

Ребенок имеет представления :

- о различных видах спорта ,
- назначении предметов гигиены ,
- о правилах безопасного поведения.

### **3 года:**

Ребёнок использует специфические и культурно фиксированные предметные действия, знает назначения бытовых предметов( ложки, расчёски, карандаша и т.д) умеет пользоваться ими.

Владеет простейшими навыками самообслуживания, стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.

### **7-8 лет:**

-У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения, управлять ими

-Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

-Развитие физических качеств:

-*измерение силы*: сила плечевого пояса измеряется по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг.;

-*скоростно-силовые качества*: прыжок в длину с места, метание легкого мяча(мешочка) на дальность;

-*быстрота*: бег на дистанции 10 метров или 30 м; плавание

-*выносливость*: *непрерывный бег* в равномерном темпе на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);

-*ловкость*: «челночный бег» 3X10 м определяется разницей по времени с которой ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой, прыжки через скакалку;

-*гибкость*: наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке высотой не менее 25 см.

## **1.6.Целевые ориентиры образования по физическому развитию**

### **в раннем возрасте 3 года жизни**

Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении

У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

### **на этапе завершения освоения Программы к 7(8) годам в дошкольном возрасте**

- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими

-Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены

## **2.Содержательный раздел**

### **2.1.Особенности организации образовательного процесса**

#### **Здоровьесберегающие технологии.**

Здоровьесберегающая технология - направлена на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса.

Физкультурно-оздоровительная технология ( одна из видов здоровьесберегающей технологии), которая включает в себя проведение:

- утренней гимнастики -ежедневно ;
- разные виды прогулок .;
- оздоровительной гимнастики ( дыхательные игры, игры на профилактику плоскостопия, коммуникативные игры)-ежедневно;
- речевой гимнастики (артикуляционные упражнения, пальчиковые игры)-ежедневно.
- физкультурных занятий (3 раза в неделю) ранний, младший дошкольный возраст – 2занятия проводятся в помещении, 1 занятие в бассейне; старший дошкольный возраст- 1занятие в помещении, 1занятие в бассейне, 1занятие на воздухе.
- физкультурное развлечение - 1 раз в месяц
- воспитание культурно-гигиенических навыков (полоскание рта после еды) ежедневно .
- смена форм и видов деятельности при проведении НОД.

При проведении НОД педагогам необходимо учитывать требования санитарно-гигиенических норм: освещение групп, наличие мебели соответственно требованиям, особое внимание уделить режиму проветривания, влажной уборке помещений. Организация НОД предусматривает необходимость динамичного изменения группового пространства в зависимости от характера деятельности и поставленных образовательных задач (объединение всех детских столов в единое целое, объединение нескольких столов для работы по подгруппам). Такое расположение мебели поможет в организации учебного процесса, при котором дети в течении занятий не сидят неподвижно за столами, а свободно перемещаются по групповому помещению. В основе здоровьесберегающих технологий, используемых на занятиях должны быть заложены принципы игровой деятельности, т.е «обыгрывание» обычных учебных заданий. На занятиях предполагается активное действие дошкольников с наглядным материалом, включение их в опытно-экспериментальную работу, рисование, конструирование, т.е. предупреждение утомления достигается за счёт смены деятельности.

## 2.2. Формы физкультурно-оздоровительной работы:

### 2.2.1.Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика должна создавать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус, подготовить к занятиям, формировать потребность к двигательной активности

В течении месяца проводится четыре вида утренней гимнастики: гимнастика без предметов, гимнастика с предметами, подвижные игры, музыкально-ритмические упражнения в раннем возрасте «Топни ножкой», в дошкольном «Веселая дискотека» . Каждый вид гимнастики проводится в течении недели. Комплексы разучиваются на физкультурном занятии, могут

повторяться в течении нескольких месяцев, в зависимости от умений и интересов детей. Структура утренней гимнастики состоит из трёх частей: вводная часть, основная, заключительная. В течении гимнастики необходимо использовать разное сопровождение: бубен, барабан, фортепиано, аудиосопровождение. Гимнастика без предметов - начинать гимнастику с кричалки и заканчивать речёвкой. Комплекс объединяется единым сюжетом и соответствует тематическому планированию. Например : тема недели «Птицы»- комплекс «Воробушки»; тема недели «игрушки» - комплекс «магазин игрушек». При проведении гимнастики с предметами необходимо обращать внимание на умения детей пользоваться спортивным оборудованием: мячами разных размеров, гимнастическими палками, обручами и др. Поддерживать интерес к этому виду гимнастики – использование разнообразное оборудование. При проведении утренней гимнастики подвижные игры обязательно проговаривать правила игры, следить за их соблюдением. Использовать разные приёмы активизации: маски, считалки, заклички и т.д. Музыкально-ритмическая гимнастика «Топни ножкой» и «Весёлая дискотека» состоит трёх-четырёх музыкальных композиций, не требует много перестроений и поэтому может проводиться с большим количеством детей. В данной гимнастике активно танцуют и дети и взрослые. В подготовительной группе дети с удовольствием берут на себя роль ведущих.

Время проведения утренней гимнастики: Младшая группа -5-6 минут, средняя -6-7 минут, старшая 8-10 минут, подготовительная 10-12 минут

Утренняя гимнастика младшего и старшего дошкольного возраста отличаются друг от друга. Это - перестроение. В младших группах делаем упражнения в кругу, в рассыпную. В старшем дошкольном возрасте обязательно разные перестроения: «волна», в колонны по три, по четыре. Количество упражнений, аудиоконплексов, подвижных игр младшей группе 3-4, в старшей 5-6. Также усложняются и упражнения.

### **2.2.2. НОД по физическому развитию :**

**Традиционное**, состоит из трех частей: - вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д.;- основная часть, целью которой основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения: подвижная игра, способствующая двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей; - заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние. Такова структура классического физкультурного занятия.

В бассейне.

Подготовительная часть (3-10 мин). Построение занимающихся, переключки, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми. Основная часть (5-20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет. Заключительная часть (2-5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов занятия.

**Тренировочное (круговая тренировка)** Предполагает закрепление определенных видов движений. Обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Структура тренировочного занятия может быть несколько нарушена: исключаются общеразвивающие упражнения; увеличивается время работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Занятие, построенное на одном движении - Вариант тренировочного занятия. Для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазаний по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т. д.

**Тематическое.** Построено на сказочной или реальной основе; за основу берется классическая структура физкультурного занятия; содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом; тематика занятий должна соответствовать возрастным особенностям и возможностям детей: «Репортаж со стадиона», «Цирк», «Поездка на дачу», сказочные сюжеты «Теремок», «Буратино» и т.д.

**Сюжетно-ролевая гимнастика.** Все комплексы ритмической гимнастики в рамках программы разработаны по сюжетам сказок, мультфильмов под соответствующую музыку. Один комплекс рассчитан на 3 месяца. Структура занятий: 1. Организационный момент – эмоциональный настрой детей на занятие, сообщение названия сказки, дыхательная гимнастика, вход в сказку – 2 мин. 2. Знакомство и обрабатывание музыкально-ритмических движений 20-25 мин. 3. Музыкально-ритмическая игра – развитие творческих способностей, развитие памяти, внимания, релаксация, дыхательная гимнастика, выход из сказки – 3-5 мин.

**С элементами аэробики. Музыкально- ритмическое.** Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях. Вводная часть состоит их разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнение танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. После нее целесообразно

предложить детям музыкальные игры и танцы. Занятие заканчивается хороводом или медленными танцевальными движениями, чтобы снизить нагрузку.

**Игровое.** Предназначено для: снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой; закрепления движений в новых условиях; обеспечения положительных эмоций. Вводная часть может быть недолгой, т. к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть должна обеспечить снижение нагрузки.

**Контрольно-диагностическое-** выполнение основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года.

**На тропе «Здоровья»,** проводится с детьми, имеющими противопоказания при посещении бассейна. Вводная часть дыхательные игры, основная часть упражнения на силу и выносливость, итоговая часть - коммуникативные игры.

### **2.2.3. НОД Плавание**

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение плаванию проходит в форме подгрупповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача- педиатра. Присутствие медицинского персонала обязательно во время плавания детей в бассейне. Непрерывно- образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 30 мин после еды. Воспитатель, младший воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель, младший воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

освещенные и проветриваемые помещения;

- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

С детьми, не посещающими бассейн проводится физкультурное занятие на тропе здоровья или в проветренной группе. В такие занятия включены упражнения и игры на дыхание, профилактику плоскостопия, силу и выносливость, двигательные игры.

#### **2.2.4. Прогулка. Подвижные игры**

Структура прогулки: наблюдение и опытно-экспериментальная деятельность; трудовая деятельность детей и поручения; подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа; организация самостоятельной деятельности детей; Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущего занятия. Если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то в начале прогулки целесообразно провести подвижные игры, пробежки, затем — наблюдения. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, прогулка начинается с наблюдения или спокойной игры. Наблюдение.

В младшем возрасте наблюдения должны занимать не более 7-10 минут и быть яркими, интересными. Проводить их надо ежедневно, но каждый раз детям должны предлагаться разные объекты для рассмотрения.

Одна из основных частей прогулки -проведение подвижных игр. Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Во время прогулок могут быть широко использованы бессюжетные народные игры с предметами или игры с текстом (*подражание действиям воспитателя, различного вида имитации*). Время проведения подвижных игр и физических упражнений на утренней прогулке от 6 до 10 минут в младшей группе до 20-30 в старшей. Каждый месяц разучивание 2-3 подвижных игры. Помимо подвижных игр на прогулке организуются и спортивные развлечения (*упражнения*).

Методика проведения подвижной игры: 1 этап сбор на игру ( сюрпризный и игровой), 2- название игры, 3- выполнение правил игры, информация о содержании двигательных задач, распределение ролей, 4- руководство игрой; 5- подведение итогов.

Успешность проведения игры зависит от воспитателя. Он должен заинтересовать детей, дать образцы движений. В сюжетных подвижных играх необходимо использовать введение в игру с помощью сюжетного рассказа. Объяснение игры, правил, должно занимать от минуты до полутора минут. Очень хорошо, когда дети знают правила игры придумывают варианты знакомой игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания.. В старших группах используя метод творческих заданий. Воспитатель постепенно подводит детей к придумыванию подвижных игр и самостоятельной их организации. Если в младших группах педагог помогает детям выбирать на роль, то в старших группах дети должны знать все способы выбора ведущих, широко пользоваться считалками.

Воспитатель играет вместе с детьми, выполняя различные роли . значительно оживляют игру различные атрибуты

В детском саду проводятся различные виды прогулок:

*Традиционная* — максимально свободная деятельность детей (максимум атрибутов)

*Прогулка – развлечение.* Цель: развлечь детей, создать радостное и приподнятое настроение.

*Прогулка – игра* (прогулка – соревнование). Цель: развивать и активизировать двигательную активность детей, воспитывать дружеские отношения, учить играть в различные виды игр.

*Прогулка – наблюдение.* Цель: учить замечать изменения в неживой и живой природе (растительный и животный мир, птицы).

*Прогулка – поиск.* Цель: развивать умения находить предмет или изменения в природе.

*Прогулка – встреча.* Цель: учить общаться и взаимодействовать с детьми другой группы.

*Тематическая прогулка.* Цель: подбор различного вида деятельности на определенную тему.

**Организация подвижных игр.** Воспитатель должен наизусть знать ход и правила игры. Игры подбираются соответственно программе и возрасту детей. Хорошо использовать игры, которые отражают действительность, быт, традиции разных народов. Вовлекать в игру следует яркими атрибутами, игрушками, зазывалками, считалками, стихами и т.д. Обучение подвижным играм нужно начинать с простых некомандных игр, где главную роль на себя берёт воспитатель. В играх больше использовать народного фольклора. Переходить от простых игр к сложным следует постепенно. Важно следить за дозировкой физической нагрузки. Игры должны быть направлены на развитие творческих способностей детей( придумывание вариантов игр, комбинирование движений) Заканчивать игру нужно своевременно, т.к затягивание её может привести к утомлению играющих. Сигнал об

окончании игры подаётся когда дети получили от неё удовольствие. Не стоит забывать о подведении итогов игры.

### **2.2.5. Оздоровительная гимнастика.**

Оздоровительная гимнастика проводится во всех группах детского сада воспитателем, после сна, в хорошо проветренном помещении группы, в облегчённой одежде, босиком, в младших группах 8 минут, старших 10 – 12 минут. Меньшее время для оздоровительной гимнастики не даёт должного эффекта. Для проведения гимнастики необходимо достаточно места. В старшей и подготовительной группе оздоровительная гимнастика проводится в музыкальном или физкультурном зале. Дети должны узнавать данную форму работы (это оздоровительная гимнастика), в старших группах понимать значение её. И в старших группах необходимо добиваться качественного выполнения упражнений.

Комплексы оздоровительной гимнастики разработаны на каждый месяц на два возраста: младший (младшая и средняя группы) и старший (старшая и подготовительная группы). В младшем возрасте уменьшается количество упражнений и их повторов. Например, в младшей группе выполняется два упражнения на профилактику плоскостопия, в средней – четыре упражнения; в старшей группе выполняются четыре упражнения для профилактики плоскостопия, в подготовительной – шесть упражнений. Во время разучивания упражнений, их количество так же может уменьшиться.

Оздоровительная гимнастика в младшем и среднем возрасте включает в себя упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, коммуникативную игру, в старших группах добавляются упражнения на развитие речи и движения. Необходимо обращать внимание на различие речевого дыхания от физиологического(жизненного) Физиологическое дыхание во время оздоровительных игр, НОД физкультурных ( плавание) Фазы: вдох-выдох-пауза . Вдох и выдох через нос,. Время затраченное на вдох и выдох примерно одинаковое. Речевое дыхание выполняют во время речевой гимнастики: вдох-пауза- выдох. Выдох осуществляется через рот .Выдох длиннее чем вдох. Пальчиковые игры относятся также к оздоровительным моментам. Пальчиковые игры делятся на пассивные (взрослый берёт руку ребёнка в свою руку и выполняет движения рукой малыша); смешанные (отдельные движения ребёнок выполняет пассивно, а часть движений самостоятельно); активные

( ребёнок выполняет движения самостоятельно, подражая взрослому)

### **2.2.6. Физкультурные досуги.**

Физкультурный досуг- это одна из форм активного отдыха детей. Содержание досуга - это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде весёлых

забав, аттракционов. Досуг рекомендуется проводить в вечернее время, а каникулярное – можно проводить в первую половину дня. Досуги отличаются от физкультурного занятия всевозможными сюрпризными моментами (введением персонажа, получение письма с заданием, вручение маленьких подарков, призов). При подготовке к досугу, педагог должен обратить внимание на детей, пришедших после болезни.

Соревнование. Значение соревнований велико, так они привлекают участников и зрителей к занятиям физкультурой и спортом. Соревнования могут быть сезонными, тематическими, комплексными, по видам спорта (по лыжам, плаванию и т.п.) в спортивном зале, на открытом воздухе. Соревнования предусматривают включение творческих заданий, концертных номеров, теоретических вопросов и др. При подготовке соревнований рекомендуется создать инициативную группу, разработать положение, сценарий проведения соревнования (открытие, награждение, закрытие), создание судейской коллегии, техническое обеспечение. Количество команд не должно превышать в одном потоке более 5. Обязательно на каждого участника оформляется заявка: ФИ, возраст, допуск врача.

Физкультурное развлечение. Организуется 1 раз в месяц в соответствии с разработанным планом во второй половине дня. По возможности на свежем воздухе. При проведении развлечения надо стремиться к созданию атмосферы дружелюбия, веселья, в которой дети выполняли задания непринуждённо с удовольствием. В младших группах педагог объединяет содержание увлекательным замыслом, чаще всего они проводятся в сюжетной форме с введением литературного персонажа или без него. (оформляет помещение, подбирает яркие игрушки, элементы костюмов). В старших группах необходимо материал подбирать так, чтобы каждому ребёнку была дана возможность использовать свой двигательный опыт, проявить творчество. Очень важно при выборе заданий учитывать индивидуальные особенности и подготовленность воспитанников. Развлечения могут проводиться в сюжетной форме, с введением литературного (сказочного) героя или без него. Темы развлечений расширяются, приобретают социальную, эколого-валеологическую направленность. Проведение игр-эстафет подразумевает поочерёдное выполнение задания. При большом количестве детей необходимо делить не на 2, а на 3 и даже 4 команды. Задания чередовать с играми и эстафетами, выполняемыми всей командой одновременно. Развлечения в старших группах не обязательно содержат сюрпризный момент. Дети должны получать удовольствие от совместных спортивных игр.

Физкультурный праздник Это форма показа достижений детей в различных видах движений. Проводится 2 раза в год. (это может быть Проводы зимы, День защиты детей, выпуск в школу и т.д.) В проявлении таких качеств, как ловкость, быстрота, ориентировка в пространстве, настойчивость смелость. Физкультурные праздники старших дошкольников могут проходить

в виде соревнований между группами, перемежающимися весёлыми играми и плясками, песнями, отгадывание загадок, аттракционами. На физкультурные праздники следует приглашать родителей, как активных участников игр и заданий. В программе праздника следует чередовать движения с отдыхом, во время которого дети наблюдают за выступлениями других участников и задания для зрителей( конкурсы, загадки на спортивную тему, выполнение простейших физических упражнений и т.п). Активное участие зрителей в данном мероприятии имеет большое воспитательное и оздоровительное значение .

### **2.2.7. Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Цель: Формирование у детей культурно-гигиенических навыков; умений заботиться о своем здоровье. Необходимо помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни. Следует обратить внимание: все навыки формируются постепенно; лучший пример для подражания – взрослый; в игре обучение проходит легче. Следует избегать: необоснованного поторапливания и одергивания детей; публичного осуждения ребенка за неумение; излишнего заигрывания с детьми и развлечения их во время еды, умывания, одевания и т.п.; затыгивания по времени процесса еды, одевания и т.д. Работа по воспитанию культурно-гигиенических навыки проводится по четырём направлениям: Умывание; Прием пищи; Одевание; Опрятность.

Требования к организации умывания. Во время умывания детей воспитатель следит одновременно за детьми в туалетной комнате и группе. Воспитатель включает воду, проверяя ее температуру. В туалетную комнату дети входят из расчета по 1-2 человека к каждой раковине.

У детей необходимо формировать определенные навыки умывания: взять мыло из мыльницы, намылить ладони, положить мыло в мыльницу; создав мыльную пену, распределить ее на кисти рук; смыть мыло водой; отжать руки или стряхнуть остатки воды с рук над раковиной, не допуская, чтобы капли воды попадали на пол, чем создается опасность для детей; взять свое полотенце, сняв его полностью с вешалки, вытереть насухо руки, повесить полотенце на место; при необходимости (после приема пищи, после сна) дети моют лицо.

Требования к организации питания. Перед приёмом пищи воспитатель организует спокойные виды деятельности. Дежурные сервируют столы. Младший воспитатель следит за правильностью сервировки стола, обучает детей. Сервировка стола должна быть такой, чтобы она вызвала неосознанное желание быть аккуратным; Необходимо следить за осанкой детей во время приема пищи (сидеть прямо, ноги вместе на полу, кисти рук на столе, локти прижаты

к телу). Если воспитатель садится обедать вместе с детьми, для него необходима полная сервировка стола. Младший воспитатель осуществляет раздачу второго блюда на раздаточном столе. После того, как дети съели первое, воспитатели (в старших группах – дежурные) собирают тарелки из-под первого блюда и раздают второе блюдо. После приёма пищи проводится полоскание рта.

Одевать и раздевать детей при подготовке и возвращении с прогулки лучше по подгруппам: воспитатель выводит в приемную одеваться первую подгруппу детей. В эту подгруппу следует включать медленно одевающихся детей, детей с низкими навыками самообслуживания; Во избежание перегревания детей необходимо придерживаться порядка одевания: вначале дети одевают колготки, брюки, затем кофты, комбинезон, обувь и лишь в последнюю очередь шапки, верхнюю одежду и шарф.

Обучение опрятности входит освоение навыков пользования носовым платком, расчёской, зеркалом. Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью). Знать свою расческу и место, где она лежит. Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т. д.).

Ежемесячно наглядная информация вкладывается в карманы для наглядной информации в раздевалке, туалетной комнате, в группе.

### **2.2.8. Формирование ЗОЖ**

Одним из основных условий сохранения и укрепления здоровья является первоначальное сообщение ребёнку знаний и представлений, о способах укрепления и сохранения здоровья. Цель: Объединить усилия воспитателей и родителей для эффективной работы по формированию потребности в здоровом образе жизни. Задачи: формировать представления о том, что быть здоровым - хорошо, а болеть - плохо; о некоторых признаках здоровья; воспитывать навыки здорового поведения: любить двигаться, есть больше овощей, фруктов; мыть руки после каждого загрязнения; не злиться и не волноваться; быть доброжелательным; больше бывать на свежем воздухе; соблюдать режим. Задачи формулируются с учётом возраста детей и с учётом методических рекомендаций, разработанных в учреждении

Работа строится по перспективному плану, по определённым темам на каждый месяц: нос, глаза, рот, уши, волосы, кожа, тело, настроение, здоровье. Мероприятия определённой направленности органично вплетаются в режимные моменты и деятельность детей по следующему алгоритму:

- первоначальное сообщение доступных ребёнку знаний и представлений по теме;
- обогащение знаний детей через беседу, чтение познавательной литературы;

- уточнение знаний в дидактической игре, изобразительной, музыкальной, опытно-экспериментальной деятельности;
- включать работу по социально-коммуникативной деятельности, а именно отношение к людям с ОВЗ( например с проблемами слуха, зрения, нарушением опорно-двигательного аппарата и т.д.
- закрепление знаний в развлечении «Учусь быть здоровым».
- использовать консультации, буклеты для родителей, где в краткой форме изложены мероприятия и способы ведения ЗОЖ.

### **2.3. Коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ по физическому развитию**

#### Подходы к организации коррекционной работы в учреждении

Содержание работы в учреждения направлено на коррекцию недостатков детей следующих категорий: ОНР, ФНР, ФФНР, дети ОВЗ; дети - инвалиды.

*Цель:* обеспечение коррекции недостатков в психическом, речевом развитии детей и оказание им помощи в освоении общеобразовательной программы

Физическое воспитание детей с нарушением зрения –характерно затруднённая пространственной ориентировки. Нарушение зрения сказывается на формировании точности, скорости, координации движений, равновесия, чувства ритма. Зрительная недостаточность обычно сопровождается снижением двигательной активности ребёнка, что ведёт к нарушению осанки, плоскостопию. В физическом воспитании особое место занимает формирование пространственной ориентировки и развитие движений.

Физическое воспитание детей с нарушением речи-у детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам: развитию физических качеств, степень сформированности двигательных навыков. Дети с нарушением речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. У детей с нарушением речи изменён тонус, поэтому необходимо включать упражнения на активное расслабление и напряжение мышц. Уделять большое внимание дыхательным упражнениям. В подвижных играх необходимо сочетать с логопедической работой. В ритмических композициях необходимо обращать внимание на темп, сложности комбинаций упражнений.. Недостатки речи тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти. Именно упражнения на развитие «ручной умелости» должны занимать значительное место в процессе физического совершенствования дошкольников.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Модель образовательного процесса

Модель образовательного процесса				
«Мы вместе»		«Мы сами»		Я и моя семья
НОД	Совместная в ходе режимных моментов	Свободная деятельность по интересам ребёнка	Опосредованно организованная воспитателем деятельность	Совместная деятельность, направленная на решение образовательных задач.
физкультурное в зале, физкультурное на воздухе, плавание	Утренние и оздоровительные гимнастики - Подвижные игры - Прогулки - Пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения - Физкультурные праздники и развлечения - беседы, рассматривание картин, чтение, игры, экспериментирование по ЗОЖ, к-г навыкам - клуб по интересам - индивидуальная и подгрупповая работа.	игры со спортивным оборудованием	Подвижные, хороводные, пальчиковые игры - Игровые упражнения - Спортивные упражнения.	- игротека - мастер-класс - родительское собрание - спортивные праздники - муниципальные соревнования - сдача норм ГТО - участие в туриаде. - памятки по ЗОЖ, - консультации

**«Мы вместе»** - Это организованная взрослыми деятельность, направленная на решение образовательных задач, ограниченная временем.

Совместная деятельность взрослого и детей осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов. Главная цель - освоение детьми способов действий, форм и приёмов разных видов деятельности, важнейших представлений с учётом тематического планирования в специально предусмотренное время.

Формы организации образовательной деятельности:

-фронтальные, подгрупповые, индивидуальные

-межгрупповая форма объединения детей смежного и контрастного возраста

В старшей и подготовительной группах с детьми по выбору педагога проходит клуб по интересам «Фитбол-гимнастика» и «Обучение плаванию».

«Мы сами» - Главная особенность - опора в детской деятельности на умения и способы действий, приобретённые с помощью взрослых. Это самостоятельная индивидуальная или групповая деятельность детей по интересам, обусловленная подготовкой предметно-развивающей среды, проходящая в свободное время, предназначенное для самостоятельной деятельности детей на прогулке, в режимных моментах, самообслуживании и т.д.. Педагог выступает в роли консультанта.

Для развёртывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь спортивное оборудование (скакалки, мячи, обручи и т.д) продумывать место игры. Педагог должен помочь объединиться для игры по интересам, выбрать ведущего, поощрить продолжение начатой игры, стимулирует участие спокойных, застенчивых воспитанников.

Данная форма организации образовательной деятельности тесно связана с формой «Мы вместе».

«Я и моя семья» - Совместное освоение детьми и родителями различных видов деятельности, предпочтительных в домашнем образовании и обеспечивающих физическое развитие детей. Данная деятельность происходит в выходные дни, вечером с учётом желаний ребёнка. Необходимость такой формы образования обусловлена желанием использовать потенциал домашнего образования в сочетании с возможностями ДОО для получения лучшего образовательного результата. Особое внимание уделить: уникальным возможностям домашнего образования в режиме «один взрослый- один ребёнок», возможности создания дома индивидуальной предметно- пространственной развивающей образовательной среды с учётом особенностей развития ребёнка; некоторым видам деятельности, например, самообслуживанию и элементарному бытовому труду.

Необходимо выявить отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями, которое влияет на формирование детских интересов и увлечений. Необходимо советовать заниматься с детьми, исходя из особенностей их развития. Желательно, чтобы у ребёнка дома были: перекладина для подтягивания, набивной мяч, гантели массой 0.2 кг, канат для лазанья, облегчённый эспандер и другие простейшие тренажёрные средства, а также инвентарь для спортивных игр. Педагог должен объяснить значение участия родителей с детьми в различных соревнованиях т.к это благоприятные условия для воспитания морально-волевых качеств.

### 3.2. Подходы к проектированию образовательного процесса

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	Количество занятий
Первая младшая	2	8-12	не более 8-10 минут	2-3 раза в неделю
Вторая младшая	1	вся группа	не более 15 минут	3 раза в неделю
Средняя	1	вся группа	не более 20 минут	3 раза в неделю
Старшая	1	вся группа	не более 25 минут	3 раза в неделю ( 1 на воздухе)
Подготовительная к школе	1	вся группа	не более 30 минут	3 раза в неделю ( 1 на воздухе)

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Первая младшая	2	8-10	8-10	16 - 20
Вторая младшая	2	8-12	10-15	20-30
Средняя	2	10-13	15-20	30-40
Старшая	2	10-13	20-25	40 - 50
Подготовительная к школе	2	10-13	25- 30	50 - 60

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура	Температура воздуха (°C)	Глубина

	воды (°С)		бассейна (м)
Первая младшая	+ 30... +32 <sup>0</sup> С	+26... +28 <sup>0</sup> С	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +32 <sup>0</sup> С	+26... +28 <sup>0</sup> С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8
Подготовительная группа	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8

### Организация обучения в СОД

мероприятие	возрастная группа	периодичность	ответственные
оздоровительная гимнастика	во всех группах	ежедневно 5-10 минут	воспитатели
пальчиковые игры (включены в речевые гимнастики)	во всех группах	ежедневно	воспитатели
ЗОЖ	во всех группах	1 раз в неделю, 1 раз в месяц развлечение	воспитатели
культурно-гигиенические навыки ( умывание, еда, одевание, опрятность)	во всех группах	ранний ежедневно младший дошкольный –3- 4 раза в неделю средний возраст 2-3 раза в неделю старший дошкольный возраст 1-2 раза в неделю	воспитатели, специалисты
клубы по интересам	старший дошкольный возраст	1 раз в неделю	воспитатели. Специалисты.

## Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Первая младшая	1 раз в месяц		15 мин	
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

### Планирование работы по сохранению и укреплению здоровья.

Ежегодно в сентябре педагоги каждой возрастной группы заполняют тетрадь здоровья по разделам: Общие сведения, маркировка, коррекционная работа, табель посещаемости

Общие сведения включают подразделы: Список детей, Паспорт здоровья группы, Часто болеющие дети, противопоказания, График проветривания, Система закаливающих мероприятий, Выдержки из санитарно-эпидемиологических требований.

Маркировка включает подразделы: Антропометрические данные, Маркировка мебели, Карта учета мебели, План рассаживания за столами, План спальни Маркировка кроваток (+на стене спальни), Маркировка полотенец (+ на стене в умывальной), Маркировка шкафчиков (+на стене в раздевалке), Маркировка горшков (+ на стене в туалете);

Коррекционная работа включает подразделы : Логопедическая карта группы; Программы и планы работы с детьми ОВЗ, детьми –инвалидами, детьми стоящими на учёте ППк.);

Табель посещаемости включает табеля посещаемости детей группы на каждый месяц.

В сентябре с учётом Паспорта здоровья каждой группы заполняется паспорт здоровья детского сада.

### 3.3 Взаимодействие с семьями воспитанников

Семья и детский сад имея свои особые функции не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы участвовать в физическом развитии своих детей, но им мешает отсутствие у них необходимых умений, поэтому правильно организованная работа будет способствовать повышению физической и валеологической грамотности родителей. Для этого используются разные формы работы с родителями .

Формы работы по изучению семьи, выявление интересов, запросов: Беседы, анкеты «Укрепляем здоровье детей», «Бассейн вред или польза », « Закаливание : за и против».

Формы работы по обеспечению по повышению психолого-педагогических знаний родителей : родительское собрание, наглядная информация в родительском уголке группы (памятки, консультации, ширмы, игротеки, библиотека). Консультации и буклеты по ЗОЖ ( в соответствии с темой месяца). Практикум «навстречу здоровью», ярмарка физкультурных пособий, мастер-класс «Правильная осанка», деловая игра «Движение-это жизнь», встречи с обменом семейного опыта «Здоровая семья-личный пример», практикум «Навстречу здоровью».

Формы работы по обеспечению открытости образовательного процесса:Закрытое интернет-сообщество «Группа ВКонтакте».

Формы работы по участию родителей (законных представителей) в образовательной деятельности: Игра-досуг «Полезные овощи», игротека «Неболейка», походы «Природа лечит», Спортивный праздник;Участие в муниципальных соревнованиях ( Всероссийская акция «День бега», Всероссийская акция «Лыжня России», Легкоатлетическая эстафета , туриада «Мама, папа, я-туристская семья» участие в спортивных проектах

Основной объём сведений о физкультурно-оздоровительной работе родители получают на родительских собрания, примерные темы родительского собрания: «Особенности физического развития младшего( среднего, старшего) дошкольного возраста»; «Организация двигательной активности летом»; в младших группах-«Организация двигательной активности дома», в старшем дошкольном возрасте «Мир движений мальчиков и девочек», «Выбор спортивной секции».

При проведении консультации, а они могут быть общими и индивидуальными, необходимо обратить внимание на результат консультации, например: «форма детей на физкультурных занятиях» рекомендовано приобрести спортивную обувь.

### **3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

ДОУ для организации двигательной деятельности:

**Физкультурный зал** -для проведения утренней гимнастики, физкультурных занятий, занятий кружков, прогулок в активированные дни, развлечений, самостоятельной деятельности. Наполнение развивающей среды физкультурного зала оборудование определено по направлениям: для основных движений , пособия по профилактике плоскостопия, пособия для ОРУ, спортивные игры, наглядные пособия,, материалы для работы с родителями.

**Бассейн**- для проведения физкультурных занятий, кружков.

**Тропа здоровья** - для проведения оздоровительных игр с детьми, освобождёнными от бассейна.

**Физкультурная площадка на улице-** для проведения утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр, праздников и развлечений на улице

**Физкультурные уголки в группах.** Примерное содержание физкультурных уголков определено в соответствии с возрастом детей по разделам :здоровье, физкультурное оборудование

**Участки для прогулок .** Примерное содержание построек определено в соответствии с возрастом детей

### **3.5. Материально-техническое обеспечение**

1. Наглядно-дидактические пособия «Воспитание культурно-гигиенических навыков» младший возраст 3-4 лет и 4-5 лет, старший дошкольный возраст 5-6 лет и 6-7 лет. Составитель Дмитриева О.К.
2. Картотека «Оздоровительные гимнастики» . составитель Лахтионова О.В.
3. Диск «Утренняя гимнастика» младший возраст 3-5 лет; старший возраст 5-7 лет составитель Левицкая Е.В.
4. Диск «Хороводные игры» младший возраст 3-5 лет; старший возраст 5-7 лет составители Козак С.Ю. Горбунова О.В.
5. Альбомы ЗОЖ по темам: « Нос», «Глаза», «Рот», «Уши», «Волосы», «Кожа», «Тело», «Настроение», «Здоровье».

### **3.6 Литература**

#### Программы:

- Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100», Москва 2016 г.

- Парциальная программа «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стёркиной), Москва

#### Методические пособия ( по алфавиту ):

- Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

-Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

- Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» М.Просвещение 1986г

-Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4лет. М.Просвещение 2005г

-Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет. М.Просвещение 2005г

- Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве»  
Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет.  
М.Просвещение 2005г
- Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве»  
Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6 -7лет.  
М.Просвещение 2005г
- «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения»  
Под ред. Филипповой С.О. С-П 2007г ( коррекционная работа)
- Фомина Н.А. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» М.2005г

### **Приложение :**

1. Диагностические карты по контролю физического развития дошкольников
2. Перспективные планы, комплексы утренней гимнастики
3. Перспективный план НОД по физическому развитию
4. Перспективный план НОД по плаванию
5. Перспективный план подвижных игр. Конспекты прогулок
6. Перспективный план оздоровительной гимнастики
7. Перспективный план физкультурных развлечений
8. Планы по воспитанию культурно-гигиенических навыков
9. Планы по формированию здорового образа жизни дошкольников
10. Тетрадь здоровья Паспорт здоровья детей детского сада
11. Работа с семьями воспитанников по физическому развитию.
12. Использование оборудования в работе с детьми

