**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2»**

Принято: Утверждено:

на педагогическом совете Приказом заведующей

МБДОУ «Березовский д/с № 2» МБДОУ «Березовский д/с № 2»

от 30.08.2019 г. № 049 от 30.08.2019 г.

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Коробко

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре**

**для детей от 3 до 7 лет**

2019

Содержание

**1.Целевой раздел Программы:**

1.1 Пояснительная записка:

1.2 Цели и задачи Программы.

1.3. Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач

1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.

1.5. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

1.6. Планируемые результаты освоения программы

**2. Содержательный раздел Программы:**

2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»

2.2. Интеграция образовательных областей 2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

2.5. Региональный компонент 2.6. Взаимодействие со специалистами

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

**3. Организационный раздел Программы:**

3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса

3.2. Структура физкультурного занятия

2.3. Структура оздоровительно – игрового часа на свежем воздухе

2.4. Культурно – досуговая деятельность (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)

2.5.Организация двигательного режима

3.3. Физкультурное оборудование и инвентарь

3.4. Программно-методическое обеспечение

**I. Целевой раздел программы.**

* 1. **Пояснительная записка.**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.  
 Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.    Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Программа разработана при участии всех субъектов образовательного процесса и направлена на достижение качества дошкольного образования в условиях дошкольного образовательного учреждения в соответствии с нормативно-правовыми документами:

• Федеральным законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

• Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО);

• Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08. 2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

• Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель);

• Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

• Конвенцией о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.);

• Комментариями к ФГОС ДО Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249.

Программы, с учетом которых разработаны основная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, авторов ООП:

• примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева – СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014;

• парциальная программа работы по формированию экологической культуры у детей дошкольного возраста Воронкевич О.А. «Добро пожаловать в экологию» – СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014;

* примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

**1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования.**

Цель программы: Построение целостной системы с взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы   по   физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование  основ   здорового образа жизни.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих ***задач:***

* охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
* создание благоприятных развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
* условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
* воспитание потребности в здоровом образе жизни.
* обеспечен6ие физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, подвижные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.  Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве. Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

**1.3. Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач.**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

• создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

**1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы.**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства

(дошкольного возрастов), обогащения детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становиться активным в выборе содержания своего образования, становиться субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником субъектом) образовательных отношений;

5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей;

10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования

# 1.5. Возрастные особенности детей

# Младшая группа (от 3 до 4 лет)

# Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

# Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

# Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

# Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.

# Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

# Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

# Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

# Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

# Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

# Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

# Средняя группа (от 4 до 5 лет)

# Формировать правильную осанку.

# Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

# Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

# Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

# Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

# Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

# Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

# Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

# Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

# Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

# Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

# Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

# Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

# Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

# Приучать к выполнению действий по сигналу.

# Старшая группа (от 5 до 6 лет)

# Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

# Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

# Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

# Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

# Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

# Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

# Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

# Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

# Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

# Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

# Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

# Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

# Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

# Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

# Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

# Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

# Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

# Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

# Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

# Добиваться активного движения кисти руки при броске.

# Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

# Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

# Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

# Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

# Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

# Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

# Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

# Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

# Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

# Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

# 

**1.6.** Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

* Двигательные умения и навыки.
* Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
* Навыки здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

**Вторая младшая группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья  детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,  выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными видами движения;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

**II. Содержательный раздел**

**2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»**

**Физическое развитие** включает:

приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, в эмоциональном состоянии, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

|  |  |
| --- | --- |
| **Программное обеспечение** | **Методическое обеспечение** |
| 1.Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду.- Мозаика-Синтез, 2014 г.  2.Э.Я.Степаненкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2010г. | 1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет, М.: Мозаика - Синтез, 2013г.  2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 - 7 лет. Мозаика - синтез, 2013г.  3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. М.: Мозаика-Синтез, 2011 г.  4. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - Мозаика-Синтез, 2012 г.  5. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2012 г.  6. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2012 г.  7. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2012 г. |

**2.2. Интеграция образовательных областей**

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совмест­ной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично да­вать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных мо­ментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь то­варищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить кон­фликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценно­сти, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и инто­национную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом му­зыкального сопровождения

**2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

**1.4. Перечень основных видов организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы образовательной деятельности** | | |
| **Режимные**  **моменты** | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Самостоятельная деятельность детей** |
| **Формы организации детей** | | |
| Индивидуальные  Подгрупповые  Групповые | Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные | Индивидуальные  Подгрупповые |
| **Формы работы** | | |
| * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная деятельность * Утренняя гимнастика * Совместная деятельность взрослого и детей * Игра * Контрольно-диагностическая деятельность * Экспериментирование * Физкультурное занятие * Спортивные и физкультурные досуги, состязания * Проектная деятельность | * Игровая беседа с элементами движений * Интегративная деятельность * Утренняя гимнастика * Совместная деятельность взрослого и детей * Игра * Контрольно-диагностическая деятельность * Экспериментирование * Физкультурное занятие * Спортивные и физкультурные досуги * Спортивные состязания * Проектная деятельность | * Во всех видах самостоятельной деятельности детей * Двигательная активность в течение дня * Игра * Утренняя гимнастика * Самостоятельные спортивные игры и упражнения |

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, батут, диск здоровья и т.п.),

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); метание набивных мешочков одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

* комплексы утренней гимнастики
* комплексы физкультминуток
* комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
* комплексы дыхательных упражнений
* гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально- коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;

2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;

3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;

4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;

5) обеспечивает открытость дошкольного образования;

6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно- пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

**2.5. Региональный компонент**

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому поселку.

Целью данного раздела Программы является – развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным играм и забавам Красноярского края.

Основными задачами являются:

* формирование начальных представлений и умений в подвижных играх;
* обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
* побуждать к проявлению творчеству в двигательной активности;
* воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить казачьи народные игры со сверстниками.

**Компоненты физкультурной деятельности по реализации регионального компонента**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | | Задачи | | Образовательная область | Место в воспитательно - образовательном процессе | Методы и приемы взаимодействия с детьми |
| 2 младшие группы | | | | | | |
| В течение года | Познакомить детей с народными играми | | | Физическая культура | Подвижные игры, развлечения | Подвижная игра «Змейка",  "Заря" «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».  С ползанием и лазаньем.  «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».  Развлечение  " Мы ловкие и смелые"  Игры: «Гори, гори ясно!» «Краски», «Горелки», |
| Средние группы | | | | | | |
| В течение года | Продолжать знакомить детей с народными играми | | Физическая культура | | Подвижные игры, развлечения | Подвижная игра  "Лапта", "Ловишки в кругу", «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», Развлечение "Мы  «Затейники», «Бездомный заяц» «Медведь и пчелы»,  Развлечение "Мы  «Затейники», «Бездомный заяц» «Медведь и пчелы», |
| Старшие и подготовительные группы | | | | | | |
| В течение года | Продолжать знакомить детей с народными  играми | | Физическая культура | | Подвижные игры, развлечения | Развлечение «Околица»  «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».  Подвижная игра "Казаки - разбойники",  "Игра в шапки", "Змейка",  "Игра в утку", "Забавы с фишками"; |
| Прививать интерес к истории родного края. Знать своё место жительства (Красноярского края) | | Физическая культура | |  |  |

2.10.**Взаимодействие со специалистами**

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

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

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

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

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

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

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального**

**руководителя**

Музыка воздействует:

* + 1. на эмоции детей;
    2. создает у них хорошее настроение;
    3. помогает активировать умственную деятельность;
    4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
    5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

**2.11. Взаимодействие с семьями воспитанников**

**Основные цели и задачи**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

**Ведущая цель** — создание необходимых условий для формирования

ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития

компетентности родителей (способности разрешать разные типы социальнo-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

**Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:**

• изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам

воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания

в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном

и общественном воспитании дошкольников;

• информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию

и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного

взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным

стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий

для их удовлетворения в семье.

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Формы взаимодействия с семьями воспитанников** |
| **Физическое развитие** | 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:  * Зоны физической активности, * Закаливающие процедуры, * Оздоровительные мероприятия и т.п.  1. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 2. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 3. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. 4. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 5. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. 6. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. 7. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями. 8. Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка. 9. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 10. Определение и использование здоровьесберегающих технологий. 11. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов. |

**III. Организационный раздел**.

**3.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса**

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения

основной темы периода интегрировать образовательную деятельность.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный

период — 2–3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов,

находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период.

# Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Организованная образовательная деятельность** | | | | |
| **Базовый вид деятельности** | **Периодичность** | | | |
| **Вторая**  **младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Физическая культура | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |

# 

**3.2. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. 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 занятия по физической культуре:

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

* 1. мин. - старшая группа,
  2. мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

1. мин. - средняя группа,
2. мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

* + - 1. мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,
      2. мин. - старшая группа,
      3. мин. - подготовительная к школе группа.

**2.3. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

* + - 1. мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

**2.4. КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)**

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

**Отдых.**

Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам.

Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный),

эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**Развлечения.**

Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

**Праздники.**

Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать

государственные праздники ("День дошкольного работника", " Новый год"," 23 февраля", "День Победы", "День семьи", « День Нептуна", "Мама, папа, я спортивная семья").

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность.

**Примерное годовое комплексно-тематическое планирование**

**муниципального дошкольного образовательного учреждения,**

**по образовательной области «Физическая культура»**

*младший дошкольный возраст*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Форма проведения** |
| **Сентябрь** | «Мойдодыр у нас в гостях (растем здоровыми, крепкими, жизнерадостными)» | Развлечение « Дорожка здоровья» |
|
| **Октябрь** | «Осень золотая» | Развлечение « Путешествие в лес» |
|
| **Ноябрь** | Неделя безопасности (ОБЖ) | Развлечение « Веселые автомобили» |
|
|
| **Декабрь** | Зима белоснежная | Развлечение «Новогоднее приключения со Снеговиком» |
| **Январь** | Зимние развлечения | Развлечение «Зимушка-зима спортивная пора!» |
| **Февраль** | День защитника Отечества | Развлечение «А- ты, ба-ты мы солдаты!» |
| **Март** | Весна - красна | Развлечение «Солнышко встает!» |
| **Апрель** | Пожарная безопасность | Развлечение « Мы пожарные!» |
|
| **Май** | Солнышко лучистое | Развлечение «Физкультура для зайчонка » |

*средний дошкольный возраст*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Форма проведения** |
| **Сентябрь** | « Вместе весело играть» | Развлечение «Мой веселый звонкий мяч» |
| **Октябрь** | «Волшебница осень» | Развлечение «Дары осени» |
| **Ноябрь** | «Дорожная грамота» | Спортивный праздник «Светофорчик» |
|  |
| **Декабрь** | Зимушка - зима | Развлечение «Зимние забавы» |
| **Январь** | Зимние виды спорта | Развлечение «Пришла зима хрустальная с забавами и играми» |
| **Февраль** | День защитника Отечества | Спортивный праздник «Супер папа» (с папами) |
| **Март** | Знакомство с народной культурой и традициями | Развлечение «Путешествие по сказкам» |
| **Апрель** | Весна | Развлечение «Солнышко встает!» |
| **Май** | Будь осторожен! | Развлечение «Вот оно, какое лето!» |

*старший дошкольный возраст*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Форма проведения** |
| **Сентябрь** | «Осень» | Осенний марафон |
|
| **Октябрь** | «Я вырасту здоровым» | Развлечение «Путешествие на планету «Здоровья»» |
| **Ноябрь** | Семья и семейные традиции | Шашечный турнир |
|  |
|  |
| **Декабрь** | Зимние чудеса | Новогодний турнир по флорболу |
| **Январь** | Зимушка хрустальная | Спортивный праздник «Зимняя олимпиада» |
| **Февраль** | День защитника Отечества | Спортивный праздник «А- ты, ба-ты мы солдаты!» (с солдатами) |
| **Март** | Маму я свою люблю | «Папа, мама, я - спортивная семья!» |
| **Апрель** | Друзья спорта | Спортивный праздник «День здоровья» |
|  |
| **Май** | Народная культура и традиции | Зарница |

**2.5. ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ «Березовский детский № 2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы организации** | **Особенности организации** |
|  | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 6- 8 минут |
|  | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 7- 8 минут |
|  | Динамические паузы во время НОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
|  | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут. |
|  | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин |
|  | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин. |
|  | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
|  | НОД по физической культуре | 3 раза в неделю  Длительность- 15- 30 минут |
| 9. | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| 10. | Неделя здоровья | 1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками  одной - двух групп |
| 11. | Физкультурный досуг | 2- 3 раза в год, внутри детского сада |
| 12. | Физкультурно - спортивные праздники | 1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин. |
| 13. | Игры - соревнования между возрастными группами или с дошкольниками района | 5-6 раз в год в ДЮСШ или в СЦ «Резерв», длительность - не более 30 мин. |
| 14. | Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи | По желанию родителей и детей не более 1 раза в неделю, длительность 25- 30 мин |
| 15. | Физкультурно - образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении | Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей |
| 16 | Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий |

**2.5. Физкультурное оборудование и инвентарь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Инвентарный номер | Ед. измер. | Количество |
| 1 | Модульный набор полоса препятствий |  | комплект | 1 |
| 2 | Гимнастический мат |  | шт. | 2 |
| 3 | Доска ребристая |  | шт. | 2 |
| 4 | Массажная дорожка |  |  | 1 |
| 5 | Батут |  | шт. | 1 |
| 6 | Гимнастическая палка |  | шт. | 50 |
| 3 | Конус малый |  | шт. | 7 |
| 4 | Дуга для подлазения |  | шт. | 2 |
| 5 | Канат х\б 3 метра |  | шт. | 2 |
| 6 | Кегли (комплект 5 шт.) |  | комплект | 5 |
| 7 | Конус большой |  | шт. | 6 |
| 8 | Шведская стенка |  | шт. | 3 |
| 9 | Мяч малый |  | шт. | 25 |
| 10 | Мяч средний |  | шт. | 18 |
| 11 | Мяч большой |  | шт. | 27 |
| 12 | Обруч пластмассовый 70 см |  | шт. | 25 |
| 13 | Мяч массажный игольчатый |  | шт. | 2 |
| 14 | Обруч пластмассовый 90 см |  | шт. | 4 |
| 15 | Набивные мешочки |  | шт. | 25 |
| 16 | Обруч пластмассовый 60 см |  | шт. | 10 |
| 17 | Секундомер |  | шт. | 1 |
| 20 | Платочки |  | шт. | 60 |
| 21 | Скакалка резиновая |  | шт. | 25 |
| 22 | Флажки разноцветные |  | шт. | 60 |
| 23 | Лента |  | шт. | 60 |
| 24 | Косичка |  | шт. | 30 |
| 25 | Коврик со следочками |  | шт. | 3 |
| 26 | Скамья гимнастическая |  | шт. | 4 |
| 27. | Кубик деревянный |  | шт. | 100 |

**2.6. Програмно – методическое обеспечение**

Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в средней группе 2012г Мозаика-Синтез. Москва Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в старшей группе 2012г Мозаика-Синтез. Москва Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в подготовительной группе 2012г Мозаика-Синтез. Москва

Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика для малышей 2013г Мозаика-Синтез. Москва

Э.Я.Степаненкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2013г.

Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет Творческий Центр Сфера Москва 2013г. О.А Скоролупова, Т.М Тихонова «Игра – как праздник!» Москва 2014г.

Л.И.Пензулаева Оздоровительная работа в ДОУ2012г Мозаика-Синтез. Москва

Л.А.Соколова Детские олимпийские игры «Учитель» 2013г

О.Н. Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ2012г Мозаика-Синтез. Москва

Воронова Е.К.Формирование двигательной активности детей 5-7 лет.2012

Коваленко В.И.Азбука Физкультминуток для дошкольников 2005.

Харченко Т.Е.Утренняя гимнастика в детском саду 2006г.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры 2004 г.

Кучма И.И. Олимпийские игры в ДОУ 2005г.