



## Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи Программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.1.3. Характеристика особенностей развития детей.....	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Перечень физических упражнений (календарно-тематическое планирование).....	10
2.2. Взаимодействие взрослых с детьми.....	14
2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей...	17
3. Организационный раздел	
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы..	19
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	21
3.2.1. Список используемой литературы.....	22
3.2.2. Нормативное обеспечение.....	24
3.2.3. Список УММ.....	25
3.3. Расписание занятий.....	27
3.4. Особенности проведения физкультурных мероприятий.....	28

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Программа оздоровления «ДЕТСКИЙ САД – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ!» муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 206» по образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа), разработана для детей дошкольного возраста.

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 206» г.Ярославля, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания и организации образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается число хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье...Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию, оздоровлению и здоровьесбережению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Программа стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах комплексной программы развития и воспитания дошкольников «Детство» (Т.П. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева).

### 1.1.1. Цели и задачи Программы

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

#### **Задачи Программы:**

Образовательные задачи:

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Активизация защитных сил организма ребёнка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у воспитанников осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

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

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход подразумевает о том, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи.

- **Возрастной подход**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

- **Личностный подход к проблеме развития психики ребенка.**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из того, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются

специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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

### **1.1.3. Характеристики особенностей развития детей.**

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все дошкольники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы.

В соответствии с этим к *основной группе* относятся дошкольники без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К подготовительной медицинской группе относятся дошкольники, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

Основными задачами физического воспитания дошкольников являются:

1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
2. Расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
3. Повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
4. Освоение основных двигательных навыков и качеств;
5. Формирование навыков здорового образа жизни и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями.

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Возрастная группа	Образовательные области
	Физическое развитие
<b>Младшая группа (3 года)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку.</li> <li>-ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.</li> <li>-умеют действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</li> <li>-умеют ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).</li> <li>-умеют прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</li> <li>-сформированы представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.</li> </ul>
<b>Вторая младшая группа (3-4 года)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</li> <li>-Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</li> <li>-Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</li> <li>-Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</li> <li>-Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</li> </ul>

	<p>-Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.</p>
<p><b>Средняя группа</b> <b>(4-5 лет)</b></p>	<p>-Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.</p> <p>-Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.</p> <p>-Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).</p> <p>-Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.</p> <p>-Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.</p> <p>-Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.</p> <p>-Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости -Т руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).</p> <p>-Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>-Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).</p>
<p><b>Старшая группа</b> <b>(5-6 лет)</b></p>	<p>-Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>-Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</p> <p>-Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку</p> <p>-Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).</p> <p>-Владеет школой мяча.</p> <p>-Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>-Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</p> <p>-Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.</p> <p>-Умеет кататься на самокате.</p> <p>-Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.</p> <p>-Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>-Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).</p> <p>-Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).</p> <p>-Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.</p> <p>-Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах)</p>

	<p>здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>-Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.</p>
<p><b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b></p>	<p>-Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>-Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>-Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.</p> <p>-Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</p> <p>-Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>-Следит за правильной осанкой.</p> <p>-Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.</p> <p>-Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).</p> <p>-Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).</p> <p>-Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).</p>

Педагогическая диагностика освоения ООП ДО по направлению физического развития детей проводится два раза в год (в сентябре, в мае) на основе наблюдения за деятельностью воспитанников и анализа продуктов их деятельности.

## 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

### 2.1. Перечень физических упражнений.

#### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Программный Материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	2	3								
<b>Ходьба</b>										
1	На носках, с разным положением рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	На пятках, спиной вперед, боком	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Одна на пятке, другая на носке	+		+		+		+		+
4	В полуприседе		+		+		+		+	
5	Спиной вперед	+		+		+		+		+
6	«Змейкой»	+		+		+				+
7	Пятки вместе, носки врозь		+		+		+		+	
8	Носки вместе, пятки врозь		+		+		+		+	
9	Приставным шагом	+	+		+	+		+	+	
10	Перекатом: с пятки на носок	+		+			+			+
<b>Ходьба на четвереньках</b>										
1	«Раки»		+	+	+	+	+	+	+	+
2	«Медвежата»	+	+	+	+		+	+	+	+
3	«Пауки»	+	+	+	+	+	+		+	+
<b>Бег</b>										
1	Бег в чередовании с ходьбой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1	2	3								
1	«Змейкой» между предметами	+		+		+				+
<b>Прыжки</b>										
1	Точечный массаж и дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Общеразвивающие упражнения</b>										

1	С большим мячом	+		+	+		+	+		+
2	С малым мячом		+				+			+
3	С палкой	+								
4	С кубиками						+			
<b>Броски, ловля, метание</b>										
1	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками	+		+			+		+	
2	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой		+				+			
3	Подбрасывание и ловля мяча после хлопков			+	+					
4	Бросание и ловля мяча в движении				+	+				
5	Перебрасывание и ловля мяча из разных положений и различными способами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Метание в горизонтальную и вертикальную цели			+				+		
7	Забрасывание мяча в кольцо		+			+				
8	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Броски мяча на дальность			+	+			+	+	
10	Броски набивного мяча двумя руками (вес до 1 кг) от груди и из-за головы	+								+
<b>Ползание, лазанье</b>										
1	Подлезания прямо, боком, через препятствия	+	+	+						
<b>Равновесие</b>										
1	Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно)	+			+					+
2	Ходьба с перешагиванием через препятствия		+	+			+			
3	Вбегание и сбегание по наклонной доске на носках			+	+	+				
4	Ходьба (мешочек на голове), приставляя пятку ноги к носку другой	+	+			+	+			

<b>Подвижные игры</b>										
1	«Кого назвали, тот ловит»	+								
2	«Собери мячи»	+								
3	«Передай мяч»		+							
4	«Классики»		+							
5	«Мяч среднему»			+						
6	«Не давай мяча водящему»			+						
7	«Ловкая пара»				+					
8	«Мяч водящему»				+					
9	«Брось – поймай»					+				
10	«Догони мяч»					+				
11	«Поймай мяч»						+			
12	«Меткий стрелок»						+			
13	«У кого меньше мячей»							+		
14	«Быстро в обруч»							+		
15	«Волейбол с воздушными шарами»								+	
16	«Удочка»								+	
17	«Мяч через сетку»									+
18	«По местам»									+
<b>Малоподвижные игры, упражнения на снятие напряжения, релаксация</b>										
1	«Не урони мяч»	+								
2	«В кукольном театре» – релаксация	+								
3	«Тик-так»		+							
4	Упражнение на снятие напряжения № 1		+							
5	«Добрые слова»			+						
6	«Астры»			+						
7	«Необычный художник»				+					
8	«Встреча с Дюймовочкой» – релаксация				+					
9	«Угадай, что пропало»					+				
10	Упражнение на снятие напряжения № 2					+				

11	«Нитка с иглой»							+			
12	«Червячок»							+			
13	«Вперед с мячом»								+		
14	«Котята отправляются в путешествие» – релаксация								+		
15	«Не урони мешочек»									+	
16	«Черепашка»									+	
17	«Саранча»										+
18	«Дерево»										+

Комплектование к предстоящему учебному году должно проводиться на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования, проводимого врачом совместно с инструктором физической культуры. Заключение по состоянию здоровья делает врач детского сада. Он должен до начала учебного года подать списки детей инструктору физической культуры, где указан диагноз и медицинская группа. Далее инструктор физической культуры и врач совместно разрабатывают план проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и определяют сроки врачебно-педагогических наблюдений.

Основными документами в образовательной деятельности должны быть: годовой календарный план для каждой группы.

Основной формой физического воспитания детей являются занятия, которые проводятся два-три раза в неделю в зависимости от возраста. Посещение их дошкольниками обязательно.

Занятия с дошкольниками условно делятся на два периода: *подготовительный и основной*.

*Подготовительный период* обычно занимает первое полугодие. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы к выполнению физических нагрузок, сформировать у детей навыки самоконтроля, развить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями.

В первые 6-8 недель занятий с дошкольниками необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться в сочетании с общеразвивающими. В подготовительный период особое внимание уделяется обучению дошкольников правильному сочетанию дыхания с движениями, так как у ослабленных детей как правило поверхностное дыхание их необходимо обучать смешанному и диафрагмальному типам дыхания.

*Основной период* по длительности зависит от приспособляемости организма дошкольника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

Основной период предшествует переводу дошкольника в более сильную по состоянию здоровья группу. Его задачи: освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре для дошкольников, повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в детском саду и дома.

В содержание занятий этого периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики, элементы спортивной и художественной гимнастики, подвижные игры и элементы спортивных игр.

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. В основной части следует делать акцент на использование общеразвивающих упражнений, дающих равномерную нагрузку на все функциональные системы организма.

## **2.2. Взаимодействие взрослых с детьми.**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в МДОУ «детский сад № 206» и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для *личностно-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с

ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

*Личностно-порождающее взаимодействие способствует* формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

### **План взаимодействия взрослых с детьми.**

<b>1. Двигательная активность в режиме дня.</b>			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физкультурные занятия в зале	по расписанию	Инструктор по физкультуре
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно	воспитатели групп
4.	Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно	воспитатели групп
5.	Гимнастика после сна.	ежедневно	воспитатели групп

6.	Индивидуальная работа с детьми.	ежедневно	Инструктор ЛФК, воспитатели групп
7.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно	воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги.	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
9.	Физкультурные праздники.	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп, музыкальный руководитель.
<b>2. Организационно-массовая работа.</b>			
1.	Составить календарный план активного отдыха детей.	в течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Провести физкультурные праздники.	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
3.	Проведение дня здоровья	Апрель, август	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Провести физкультурные мероприятия.	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
5.	Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей.	в течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
<b>3. Календарный план активного отдыха детей.</b>			
1.	Мониторинг физического развития детей. Разработка индивидуальных маршрутов.	сентябрь	Инструктор по физической культуре, Инструктор ЛФК, воспитатели групп
2.	Физкультурное мероприятие: для всех возрастных групп.	октябрь	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель воспитатели групп
3.	Физкультурное мероприятие: для всех возрастных групп.	ноябрь	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель воспитатели групп
4.	Физкультурное мероприятие: для старших возрастных групп.	декабрь	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
	Физкультурное мероприятие: для всех возрастных групп.	январь	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

	Физкультурное мероприятие, посвященное «Дню защитника Отечества» для всех возрастных групп.	февраль	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
	Физкультурное мероприятие: для всех возрастных групп.	март	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
	Физкультурный праздник, посвященный «Дню здоровья»	апрель	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
	Мониторинг физического развития детей. Разработка индивидуальных маршрутов. Физкультурное мероприятие: для всех возрастных групп.	май	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

### 2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей.

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому педагогам, реализующим образовательные программы дошкольного образования, необходимо учитывать в своей работе такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважать и признавать способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Тесное сотрудничество с семьей делает успешной работу ДОУ. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями (законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития.

Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и ДОУ равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и внесемейном образовании.

Особенно важен диалог между педагогом и семьей в случае наличия у ребенка отклонений в поведении или каких-либо проблем в развитии. Диалог

позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности их решения. В диалоге проходит консультирование родителей (законных представителей) по поводу лучшей стратегии в образовании и воспитании, согласование мер, которые могут быть предприняты со стороны ДООУ и семьи.

Педагоги поддерживают семью в деле развития ребенка и при необходимости привлекают других специалистов и службы (консультации педагога-психолога, учителя-логопеда, и др.).

Таким образом, ДООУ занимается профилактикой и борется с возникновением отклонений в развитии детей на ранних стадиях развития.

Уважение, сопереживание и искренность являются важными позициями, способствующими позитивному проведению диалога.

Диалог с родителями (законными представителями) необходим также для планирования педагогической работы. Знание педагогами семейного уклада доверенных им детей позволяет эффективнее решать образовательные задачи, передавая детям дополнительный опыт.

Педагоги, в свою очередь, также должны делиться информацией с родителями (законными представителями) о своей работе и о поведении детей во время пребывания в ДООУ. Родители (законные представители), как правило, хотят знать о возможностях сотрудничества, способствующего адаптации ребенка к ДООУ, его развитию, эффективному использованию предлагаемых форм образовательной работы.

В этом случае ситуативное взаимодействие способно стать настоящим образовательным партнерством.

ДООУ может предложить родителям (законным представителям) активно участвовать в образовательной работе и в отдельных занятиях.

<b>План взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей.</b>			
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года	Инструктор по физической культуре, Инструктор ЛФК
2.	Наглядная информация – консультация на стендах:  - «Значение и организация утренней гимнастики в семье»; - «Льжи в детском саду»; -« Оздоровительно - развивающие игры с детьми» -« Гипер и малоподвижные дети» - «Здоровье ребенка – наша общая задача.	в течение года  декабрь январь февраль  март апрель	Инструктор по физической культуре

Профилактика нарушений осанки» - «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья» -«Лето красное – для здоровья время прекрасное»; -«Игра в жизни ребенка» - «Физическое воспитание советы родителям»	май июнь июль август	
--	-------------------------------	--

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

При реализации Программы, ДОУ обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

- осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;

- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

- обновлять содержание основной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;

- обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;

- эффективно управлять организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования. Осуществляющая образовательную деятельность по Программе, создаются материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований:

– санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

- к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,
  - помещениям, их оборудованию и содержанию,
  - естественному и искусственному освещению помещений,
  - отоплению и вентиляции,
  - водоснабжению и канализации,
- организации физического воспитания,  
пожарной безопасности и электробезопасности;

3) возможность для беспрепятственного доступа воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, в т. ч. детей-инвалидов, к объектам инфраструктуры организации, осуществляющей образовательную деятельность.

При создании материально-технических условий для детей с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности их физического и психофизиологического развития.

<b>Вид помещения, функциональное Использование</b>	<b>Оснащение</b>
<b>Физкультурный зал</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Занятия по физической культуре</li><li>• Индивидуальные занятия</li><li>• Развлечения</li><li>• Праздники</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований - 1 шт.</li><li>• Гимнастические стенки - 4 шт.</li><li>• Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г - 2 шт.</li><li>• Флажки разноцветные - 60 шт.</li><li>• Мячи резиновые ( различного диаметра) - по 20 шт.</li><li>• Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.</li><li>• Мяч футбольный – 1 шт.</li><li>• Мяч баскетбольный – 2 шт.</li><li>• Лабиринт игровой - 1шт.</li><li>• Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) - 2 шт.</li><li>• Баскетбольная стойка с регулируемой высотой - 2 шт.</li><li>• Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см -2 5 шт.</li><li>• Мат гимнастический 2,0*1,0*0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.</li><li>• Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм - 1 шт.</li><li>• Ключка с шайбой (комплект) - 4 шт</li><li>• Конус сигнальный - 10 шт.</li><li>• Дорожка «Следочки» (3 части) - 2 шт.</li><li>• Сетка волейбольная - 2 шт.</li><li>• Лыжи пластиковые - 25 шт.</li><li>• Дуга для подлезания (разной высоты) - по 2 шт.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скамья наклонная с гладкой поверхностью - 1 шт.</li> <li>• Скамья наклонная с ребристой поверхностью - 1 шт.</li> <li>• Гимнастические палки -25 шт.</li> <li>• Обручи - 26 шт.</li> <li>• Мячи 25 см. - 30 шт.</li> <li>• Кубики- 25 х2 шт.</li> <li>• Дуги для подлезания - 2 шт.</li> <li>• Гимнастические скамейки - 2 шт. - 4 метра, 1шт. - 2 метра..</li> <li>• Кегли - 20 шт.</li> <li>• Мячи для метания в даль - 30 шт.</li> </ul>
--	--

### **3.2. Методическое обеспечения Программы.**

Для реализации Программы имеется необходимое для всех видов образовательной деятельности воспитанников (в т. ч. детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов), педагогической, административной и хозяйственной деятельности оснащение и оборудование:

– учебно-методический комплект Программы (в т. ч. комплект различных развивающих игр);

– помещения для занятий и проектов, обеспечивающие образование детей через игру, общение, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности ребенка с участием взрослых и других детей;

– оснащение развивающей предметно пространственной среды, включающей средства образования и воспитания, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста,

– мебель, техническое оборудование, спортивный и хозяйственный инвентарь, инвентарь для художественного творчества, музыкальные инструменты.

Программой предусмотрено также использование обновляемых образовательных ресурсов, в т. ч. расходных материалов, подписки на актуализацию электронных ресурсов, техническое и мультимедийное сопровождение деятельности средств обучения и воспитания, спортивного, музыкального, оздоровительного оборудования, услуг связи, в т. ч. информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

#### *Система физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ*

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим</li> <li>- организация микроклимата в жизни группы</li> <li>- профилактические, оздоровительные мероприятия</li> </ul>

2.	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование физкультурных занятий</li> <li>- разработка конспектов физ.занятий</li> <li>- планирование физ. мероприятий</li> </ul>
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д.</li> <li>- физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт.праздники</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- индивидуальная работа по развитию движений</li> <li>- недели здоровья</li> </ul>
4.	Мониторинг	-проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры</li> <li>- самостоятельная деятельность на прогулке, в группах</li> <li>- динамические паузы</li> <li>- использование сезонных видов спорта</li> </ul>
6.	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений</li> <li>- прогулки на свежем воздухе</li> <li>- соблюдение режима, структуры прогулки</li> <li>- гигиенические и водные процедуры</li> <li>- хождение босиком</li> <li>- гигиеническое мытьё ног</li> <li>- рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе</li> </ul>
7.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- день открытых дверей</li> <li>- родительские собрания</li> <li>- участие родителей в физкультурно- массовых мероприятиях детского сада</li> <li>- пропаганда ЗОЖ</li> </ul>
8.	Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования</li> <li>- мониторинг за состоянием здоровья детей</li> <li>- рациональное питание</li> </ul>
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для занятий</li> <li>- соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий</li> <li>- инструктаж</li> </ul>

### 3.2.1. Список используемой литературы.

- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2005. — 112 с.
  - Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
  - Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 304 с.
  - Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.П. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. - СПб. Герцена, 2014. - 321 с.
  - ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И.Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.- СПб.: Белл, 2004. С. 10-14.
  - Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозаика – Синтез, 2005г.
- 10.Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой.-М.:Советский спорт, 2009. – 608с.: ил.)

### Дополнительная литература.

- Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
- Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. - М.: Просвещение, 1991. - 156 с.
- Ростомашвили Л.Л. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей) / под ред. Л.В. Шапковой. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001. - 66 с.
- Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика АФК / под ред. СП. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. – 291 с.
- Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 2. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ.ред. СП. Евсеева. - М.: Советский спорт. - 2005. - 448 с.
- Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-составители О.Э. Евсеева, СП. Евсеев; под ред. СП. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2013.

- Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.

### Список Интернет-ресурсов

1. Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/543>
2. Реестр примерных основных общеобразовательных программ [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru>

### 3.2.2. Нормативное обеспечение

- О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ [Текст] // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
- Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ [Текст] // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2012. – № 53 (часть I). – Ст. 7598.
- Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 [Текст] // Российская газета. – 2013. – № 265.
- Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования": Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н [Текст] // Российская газета. – 2010. – № 5316(237).
- Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»: [приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н](#) [Текст] // Российская газета. – 2013. – № 285.
- Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва // Российская газета. – 2013. – № 157.
- О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10.08.2017 г. № 514н //
- О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами: Письмо Минобрнауки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 // Вестник образования. – 2008. – № 12.

- О коррекционном и инклюзивном образовании детей: Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 [Текст] // Вестник образования. – 2016. – № 6.

### **3.2.3. Список учебно-методического материала**

#### **I. Игры с ходьбой**

Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, ориентировки в пространстве, чувство ритма, умение согласовать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки, умение произвольно расслаблять мышцы; улучшение функции дыхания.

#### **II. Игры с бегом**

Развитие координационных способностей, чувства равновесия; обучение пластике движений, умение сочетать речь с движением; формирование правильной осанки; обучение умению расслаблять мышцы.

#### **III. Игры с прыжками**

Развитие скоростно-силовых способностей, чувства равновесия, глазомера; оптимизация эмоционального состояния.

#### **IV. Игры с бросанием, метанием**

Развитие координационных способностей, глазомера, меткости; укрепление мышц рук; воспитание настойчивости.

#### **V. Игры с ползанием, лазанием**

Развитие скоростных способностей, мышц туловища и конечностей, зрительно-моторной координации; воспитание чувства ответственности за всю группу.

#### **VI. Игры на развитие мелкой моторики рук**

Укрепление мелких мышц кисти и пальцев рук; развитие чувства ритма; формирование умения действовать в едином темпе.

#### **VII. Игры с элементами психо-эмоционального тренинга**

Оптимизация эмоционального состояния; развитие координационных способностей, творческого воображения; воспитание дружеских взаимоотношений.

#### **VIII. Игры для снятия психо-мышечного напряжения**

Упражнение в расслаблении мышц рук, ног и корпуса; развитие творческого воображения; воспитание чувства единения с группой.

#### **IX. Игры на тренировку дыхательной системы**

Тренировка продолжительного выдоха; развитие внимания, чувства ритма, воображения; формирование умения соотносить действия со словами.

### **Обучающие игры и проблемные ситуации:**

Усвоение детьми общественных норм и ценностей, принятых в обществе, через игровые и проблемные ситуации.

### **Сюжетно-ролевые игры:**

развитие у детей коммуникативных навыков, фантазии, воображения, воспитанию дружбы, уважения друг другу.

### **Театрализованные игры:**

учат детей ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, строить диалог с партнером на заданную тему; развивать способность произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, запоминать слова героев спектаклей; развивать зрительное, слуховое внимание, память, наблюдательность, образное мышление, фантазию, воображение, интерес к сценическому искусству; упражнять в четком произношении слов, обрабатывать дикцию; воспитывать нравственно-этические качества.

## **3.3. Расписание занятий** Расписание занятий для детей 3-7 лет

День недели	Группа	Время занятия	Время проветривания
Понедельник	Подготовительная к школе	09.00-09.30	09.30-9.40
	Группа раннего возраста	16.00-16.10	16.10-16.20
Вторник	Средняя	09.00-09.20	09.20-9.30
	Старшая	09.35-09.55	09.55-10.05
	Подготовительная к школе	10.20-10.50	10.50-11.00
Среда	Средняя	10.00-10.20	10.20-10.30
	Группа раннего возраста	16.00-16.10	16.10-16.20
Четверг	Старшая	09.30-09.55	09.55-10.05
	Подготовительная к школе	10.20-10.50	10.50-11.00
	Группа раннего возраста	16.00-16.10	16.10-16.20
Пятница	Средняя	09.30-09.50	09.50-10.00
	Старшая	10.00-10.25	10.25-10.35

План коррекционно-оздоровительных мероприятий  
инструктора по физической культуре.

<b>Основные направления работы</b>	<b>Содержание коррекционно-оздоровительных мероприятий</b>	<b>Сроки</b>	<b>Планируемые результаты</b>
Диагностика	1.Изучение показателей здоровья 2. Анализ уровня физической подготовленности детей (диагностические материалы инструктора по физической культуре) 3.Составление индивидуальных маршрутов оказания помощи ребёнку 4.Участие в заполнении индивидуальных карт развития ребёнка	Сентябрь-октябрь, май	Выявление уровня физической подготовленности, степень развития физических качеств
Коррекционно-оздоровительная работа	Реализация плана модели двигательного режима при организации совместной деятельности педагогов и детей (дошкольные группы)	В течение учебного года	Повышение общего жизненного тонуса, адаптационных возможностей организма в целом к физическим нагрузкам, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям, развитие физических качеств;
Работа с родителями	Организация совместной работы инструктора по физической культуре, инструктора ЛФК и родителей по оказанию помощи детям	-согласно годовому плану; -по запросу (индивидуальные консультации, выступления на родительских собраниях, семинарах-практикумах)	Повышение уровня компетентности родителей в оказании помощи детям
Работа с педагогами	- Оказание помощи в подборе различных видов коррекционных упражнений и игр для проведения физкультминуток, динамических пауз;	согласно годовому плану, по запросу(индивидуальные и фронтальные консультации, педагогические советы, семинары-практикумы и	Повышение уровня компетентности педагогов в работе с детьми

	- совместная работа с педагогами в различных видах ОД	т.п., разработка и оформление рекомендаций другим специалистам по организации работы с ребенком с учетом данных уровня физической подготовленности)	
--	---	---	--

### **3.4. Особенности проведения физкультурных мероприятий**

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей.

Физкультурный досуг проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе. Он не должен совпадать с физкультурными праздниками и занятиями.

При целенаправленном комплексном воздействии средствами физического воспитания, у детей раскрываются двигательные способности, мобилизуются психические и физические силы. Преодолеваются недостатки в физическом и в психическом развитии, нарушения в здоровье, также происходит его сохранение и укрепление.