

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре 3-4 года

Рабочая программа базируется на примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей. Целью Программы является физическое развитие детей дошкольного возраста 3-4 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение следующих целей:

- сохранение, укрепление и охрана физического и психического здоровья детей,
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,
- обеспечение гармоничного физического развития.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье. 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.

Принят
на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2017



Утвержден
Государственный ГБДОУ д/с №10
Пармонова Е.К.
6 от 31.08.2017

**Рабочая образовательная программа младшей группы
инструктора по физической культуре
Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад №10 Калининского района Санкт-Петербурга
Ахметшиной Айгуль Радиковны
на 2017-2018 учебный год**

Санкт-Петербург
2017 год

Содержание

- 1. Целевой раздел**
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Планируемые результаты освоения Программы
- 2. Содержательный раздел**
 - 2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»
 - 2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование
 - 2.3 Взаимодействие с педагогами ДООУ
 - 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы
 - 2.5 Форма календарного планирования
 - 2.6 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями
- 3. Организационный раздел**
 - 3.1 Учебный план
 - 3.2 Расписание непрерывной образовательной деятельности
 - 3.3 Модели организации совместной деятельности
 - 3.4 Реализуемая здоровьесберегающая технология
 - 3.5 Методическое обеспечение образовательного процесса
 - 3.6 Материально-техническое обеспечение реализации Программы

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в дошкольном возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

Данная рабочая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155. Программа реализует образовательную область «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №10 Калининского района города Санкт-Петербург.

Рабочая программа базируется на примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Требования СанПиН 2.4.1.3049 от 15.05.2013 г. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом от 17.10.2013г. № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;
- Основная образовательная программа ГБДОУ №10;

- Здоровьесберегающая технология с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА» в физическом воспитании.

Цели и задачи реализации Программы

Целью Программы является физическое развитие детей дошкольного возраста 3-4 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение следующих **целей**:

- сохранение, укрепление и охрана физического и психического здоровья детей,
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,
- обеспечение гармоничного физического развития.

Цели достигаются посредством решения следующих **задач**:

- Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела;
- Формировать правильную осанку;
- Развивать координацию движений, крупную и мелкую моторику;
- Правильно выполнять основные движения;
- Развивать у детей желание играть вместе с инструктором в подвижные игры, соблюдая простые правила;
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;
- Развивать инициативу в двигательной активности;
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- Обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями).

Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения задач зависит от правильного подбора принципов воспитания и развития детей.

Данная рабочая программа опирается на **принципы** примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на **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 – оздоровительной 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 чередования 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, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием занятий, циклограммой деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности инструктора по физической культуре.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму.

Рабочая программа рассчитана на три группы младшего возраста ГБДОУ №10: №1, №5 и №6.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непрерывная образовательная деятельность (НОД) по физическому развитию детей 3-4 лет организуется 3 раза в неделю: 2 занятия проводятся в спортивном зале в специально организованных условиях, одно занятие на прогулке с воспитателем.

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество НОД в неделю / время	Количество НОД в год / время
2-я младшая группа	2 / 30 минут	60 / 900 минут

Возрастные и индивидуальные особенности развития детей младшего возраста

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения.

Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

На занятиях по физической культуре учитываются особенности здоровья детей. Некоторым из них рекомендуется ограничение физической нагрузки по состоянию здоровья.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Требования ФГОС к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Во второй младшей группе образовательная область «Физическое развитие» предполагает следующие **результаты** освоения Программы:

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни. Имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.
- С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату (чистые руки, хорошее

настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.).

- С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

К четырем годам ребенок преимущественно усваивает следующие **умения и навыки** по образовательной области «Физическое развитие»:

1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
3. Сохранять правильное положение тела;
4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
5. Бегать, не опуская головы;
6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Срок реализации рабочей программы – один учебный год.

2. Содержательный раздел

Образовательная деятельность по физическому развитию реализует основную программу ГБДОУ №10 с учетом примерной основной образовательной программы «От рождения до школы».

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 наносящим 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, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Особенностью реализации принципов построения воспитательно-образовательной работы с детьми является педагогическое взаимодействие как уникальный вид педагогической деятельности, наполненный социальным смыслом и направлен (родителем и педагогом) на целостное развитие личности. Педагогическое взаимодействие понимается как процесс, происходящий между педагогом (родителем) и ребенком в ситуации непосредственного педагогического общения, а также в ситуации предвосхищения.

Педагог прогнозирует и проектирует условия, средства и методы, которые являются наиболее эффективными в конкретной ситуации взаимодействия, учитывает время, место, предметно-пространственную среду, эмоциональную атмосферу, обеспечивает активное участие в совместной деятельности, согласовывает действия, оказывает помощь и поддержку, координирует действия.

Организация образовательного процесса строится с учетом закономерностей психологического развития ребенка в возрасте 3-4 лет: неравномерность, скачкообразность развития детей, ярко прослеживающаяся в разные периоды детства.

Полноценное развитие ребенка осуществляется в определенных социальных условиях жизни ребенка, в процессе общения и деятельности; обеспечение личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми, ориентация на общечеловеческие ценности, введение детей в мир культуры, установление сотруднических отношений с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка.

Важным условием организации образовательного процесса является объединение усилий со стороны всех участников образовательных отношений. Особую роль играют субъективные факторы (взаимодействия и взаимоотношения между воспитателями и воспитанниками, психологический климат) и объективные (материально-технические, социальные, санитарно-гигиенические и др.).

В наибольшей степени эффективному физическому развитию способствует интеграция содержания образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Интеграция содержания образования означает объединение обобщенных понятий, которые являются общими для разных образовательных областей и создание новой целостной системы понятий.

Интеграция образовательных областей обеспечивает достижение необходимого и достаточного уровня развития ребенка для успешного освоения им содержания начального общего образования.

Педагогическая поддержка и сопровождение развития ребенка выступает как один из признаков современной модели образовательного процесса и выражается:

- в педагогически целесообразном применении воспитывающих и обучающих воздействий педагога на детей;

- в организации педагогом игровых, познавательных и проблемных ситуаций, ситуаций общения, обеспечивающих взаимодействие детей между собой;

- в создании атмосферы эмоционального позитива, одобрения и подчеркивания положительных проявлений детей по отношению к сверстнику и взаимодействию с ним.

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Психолого-педагогическая работа в образовательной области «Физическое развитие» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, а также гармоничное физическое развитие. При этом учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка.

В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Процесс формирования физической культуры важен в период от трех до четырех лет, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной, сферы, ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей 3-4 лет

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура во второй младшей группе

- 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.
- 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.

Связь с другими образовательными областями

Специфика модели интеграции состоит в том, при что решении основных психолого-педагогических задач области «Физическое развитие» необходимо учитывать другие основные образовательные области. Далее представлены примеры интеграции области «Физическое развитие» с основными областями.

Образовательная область	Интеграция
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении. - Формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности. - Формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. - Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам. - Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Формировать начальные представления о некоторых видах спорта. - Формировать представление о здоровом образе жизни.
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств. - Использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. - Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме. - Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. - Использование всех компонентов устной речи во время

утренней гимнастики, досуговой деятельности, спортивных праздниках.

2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование для второй младшей группы

Согласно комплексно-тематическому планированию для второй младшей группы, одной теме уделяется от двух до четырех недель. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в спортивном зале и уголках физического развития во вторых младших группах №1, №5 и №6.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся физическая деятельность детей посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Тема, сроки	Содержание работы	Итоговое мероприятие
<i>Детский сад</i> (4-я неделя августа — 1-я неделя сентября)	Знакомство впервые прибывших детей с инструктором по физической культуре. Познакомить с физк. залом, спортивным инвентарем. Способствовать формированию положительных эмоций к двигательной активности. Знакомить детей друг с другом в ходе подвижных игр (если дети уже знакомы, то помочь им вспомнить друг друга).	Подвижные игры с детьми
<i>Осень</i> (2-я–4-я недели сентября)	Формировать элементарные представления об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада) посредством проведения подвижных игр. Учить построению в круг. Знакомить с особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью через выполнение общеразвивающих образно-имитационных упражнений.	Подвижная игра «Солнышко и дождик»
<i>Я и моя семья</i> (1-я–2-я недели октября)	Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Формировать образ Я. Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом.	Спортивное развлечение «Осеннее путешествие»

	Развивать гендерные представления.	
<i>Мой дом, мой город</i> (3-я неделя октября — 2-я неделя ноября)	Учить лазанию на гимнастическую лестницу. Формировать навыки прыжков на месте, отталкиваясь двумя ногами. Побуждать к участию в подвижных играх. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения на дороге, с элементарными правилами дорожного движения, светофором (подвижная игра «Воробышки и автомобиль»).	Консультация для родителей: «Роль родителей в воспитании здорового ребенка» Физкультурно-музыкальный досуг «Мы дружные ребята»
<i>Новогодний праздник</i> (3-я неделя ноября — 4-я неделя декабря)	Организовывать игровую деятельность вокруг темы Нового года и новогоднего праздника. Обучать навыкам метания в горизонтальную цель. Способствовать формированию правильной осанки. Вызывать положительный эмоциональный настрой.	Подвижные игры «Снежки», «Зайка беленький сидит», «Берегись заморожу», «Снежинки и ветер» Досуг «Прогулка в зимний лес»
<i>Зима</i> (1-я–4-я недели января)	Формировать элементарные представления о зиме. Знакомить с зимними видами спорта. Расширять знания о домашних животных и птицах в играх («Птички летают») Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц зимой («Встречи животных в лесу» - имитация их движений: заяц, волк, медведь, лиса)	Физкультурный досуг «Как Мишка-Топтыжка физкультурой занимался» Подвижные игры «По сугробам», «Снежки»
<i>День защитника Отечества</i> (1-я–3-я недели февраля)	Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с «военными» профессиями. Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру Формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление	Консультация с родителями на тему: «Роль развивающих игр для детей 3 - 4 лет»

	быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	
<i>8 Марта</i> (4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)	Организовывать игровую деятельность вокруг семьи, любви к маме, бабушке. Учить прыжкам со сменой положения ног (врозь-вместе), перелезанию через бревно.	Подвижные игры «По тропинке к бабушке», «Найди предмет для мамы»
<i>Знакомство с народной культурой и традициями</i> (2-я–4-я недели марта)	Знакомить с народным творчеством на примере народных игрушек. Использовать фольклор при организации всех игровой деятельности. В игровой форме закреплять прыжки с продвижением вперед и метании мелких предметов; подтягивание на скамейке, лежа на животе.	Спортивное развлечение «Веселый дождик» Консультация для родителей: «Какой вид спорта подходит вашему ребенку»
<i>Весна</i> (1-я–4-я недели апреля)	Формировать элементарные представления о весне, используя подвижные игры. Расширять знания о домашних животных и птицах. Развивать двигательную активность: ловкость, выносливость; закреплять умение свободно двигаться по залу.	Консультация для родителей: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» Физкультурный досуг «В весеннем лесу»
<i>Лето</i> (1-я–4-я недели мая)	Формировать элементарные представления о лете. Расширять знания о домашних животных и птицах. Развивать ловкость в ходьбе с преодолением препятствий, быстроту в смене действий через игровые упражнения и задания. Способствовать закаливанию детского организма.	Игры-забавы.

Летняя оздоровительная кампания

Июнь	Июль	Август
<p>Вводная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - по кругу меняя направление по сигналу - с выполнением заданий - Высоко поднимая колени <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - по кругу меняя темп по сигналу - с различным положением рук 	<p>Вводная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - на пяточках, носочках - “муравьиным” шагом - с перешагиванием через препятствия - парами друг за другом <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - на выносливость - с использованием ориентиров 	<p>Вводная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - спиной вперед - переступая через предметы - сочетая с поворотом - с прыжком через «лужу» <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - по дорожке ограниченной площади - подскоки
<p>Подвижная игра (одна игра – 2 занятия подряд):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Птички летают» - «Зайцы и волк» - «Лошадки» - «Гуси-Лебеди» 	<p>Подвижная игра (одна игра – 2 занятия подряд):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Мяч через сетку» - «Цветные автомобили» - «Прятки» - «Солнышко и дождик» 	<p>Подвижная игра (одна игра – 2 занятия подряд):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лохматый пес» - «Такси» - «Игра с косынками» - «Кот и мыши»
<p>Заключительная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - в рассыпную - за названным ребенком - в заданном направлении <p>Малоподвижная игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ласковые слова» - «Пройди тихо» - «Каравай» 	<p>Заключительная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационная - в глубоком приседе - с закрытыми глазами <p>Малоподвижная игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Найди свой домик» - «Курочка-хохлатка» - «Пузырь» 	<p>Заключительная часть: Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - простая, взмахи руками - к ориентиру и присесть - с остановкой, вдох-выдох <p>Малоподвижная игра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Повадки животного» - «Чей голос» - «Кто это?»

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег

- Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно.
- При освоении ходьбы и бега происходит:
 - укрепление мышц туловища, спины и живота
 - тренировка мелких мышц стопы
 - формирование правильной осанки
 - развитие координации движений рук и ног
 - развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки

- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места.
- При прыжках происходит:
 - укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
 - тренировка глазомера
 - тренировка координации движений
 - развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание

- Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит:
 - развитие гибкости позвоночника
 - укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча

- Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:
 - укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
 - развитие глазомера, меткости
 - развитие координации движений
 - развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие

• Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Психофизические качества

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

Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр

Построение

- свободное
- в рассыпную
- в колонну по одному и парами
- в шеренгу
- в круг
- в полукруг

Перестроение

- из колонны по одному в 2-3 звена по ориентирам

Ходьба

- Обычная в колонне
- Шеренгой с одной стороны зала на другую
- На носочках
- С высоким подниманием колен
- С выполнением заданий
- «Змейкой»
- Приставным шагом вперед и назад
- В горку и с горки

Бег

- В колонне
- По кругу, взявшись за руки, держась за веревку
- В разных направлениях
- С одной стороны зала на другую, расстояние 10-20 м.
- По прямой и по извилистой дорожке
- В чередовании с ходьбой

- Со сменой направления
- С ловлей и увертыванием
- В быстром темпе (расстояние 10 м.)
- В медленном темпе (50-60 с.)

Прыжки

- Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)
- Вверх с касанием предмета головой
- На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места
- В плоский обруч, лежащий на полу
- В глубину (с высоты 15-20 см.)
- Через предмет высотой 5-10 см.
- С ноги на ногу
- Прямой галоп

Катание мяча

- Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя
- Мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.

Бросание мяча

- Двумя руками от груди
- Двумя руками из-за головы
- Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.
- Вверх и попытки ловить
- О землю и попытки ловить
- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой через веревку

Ловля мяча

- Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

Метание мяча

- В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.
- В горизонтальную цель одной рукой
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
- В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м

Ползание и лазанье

- На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.
- «Змейкой» между расставленными предметами
- По доске, положенной на пол
- Под веревку, дугу высотой 40 см.

- По наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки
- Через бревно (верхний край приподнят на 40 см. от пола)
- На гимнастическую стенку и спезания с нее любым удобным способом.
- По наклонной лестнице
- Под между ножками стула, обруча, расположенного вертикально

Равновесие

- Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2,5-3 м.)
- Остановка во время ходьбы, бега
- Ходьба по доске, положенной на землю (ширина 20 см.)
- Ходьба по извилистой дорожке
- Ходьба по наклонной доске шириной (один конец приподнят на 20-30 см.)
- По шнуру
- Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.
- Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу
- Ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15 см.
- Ходьба по гимнастической скамейке
- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие
- Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону

Общеразвивающие упражнения

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево

Положения и движения рук (одновременные, одноправленные):

- вперед-назад
- вверх
- в стороны

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте

Подвижные игры

- Бегите ко мне
- Догони мяч
- Мой веселый звонкий мяч
- Найди свой домик

- У медведя во бору
- Бегите к кубику
- Мыши в кладовой
- Поезд
- Трамвай
- По ровненькой дорожке
- Найди свой домик
- Наседка и цыплята
- Птичка и птенчики
- Воробышки и кот
- Кролики
- Найди свой цвет
- Птички в гнездышке
- Найди свою пару
- Кот и мыши
- Лягушата
- Курочка-хохлатка
- Горелки
- Жмурки
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Разложи-собери

2.3 Взаимодействие с педагогами ДОУ

Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, 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.

Инструктор по физической культуре дает консультации воспитателям для проведения подвижных игр на улице, закрепления отдельных видов движений.

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. Предупреждение негативных влияний интенсивной физической нагрузки.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Взаимодействие происходит в рамках совместной подготовки и проведения спортивно-музыкальных досугов и праздников.

2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми проводится с использованием принципов здоровьесберегающей педагогики и здоровьесберегающих образовательных технологий. Это означает, что действия педагогического коллектива направлены на формирование такой образовательной системы, которая основывается:

- на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- создании саморазвивающей среды со здоровьесберегающими функциями
- формировании единого здоровьесберегающего пространства семьи и детского сада.

Задачи:

- заботиться о психофизическом здоровье детей, закаливать организм;
- формировать представления о здоровом образе жизни, двигательные умения и навыки, личностные качества;
- развивать интересы и потребности, создавать условия для успешности детей в любом виде деятельности, в том числе двигательной, в соответствии с их образовательной траекторией;
- создавать условия для налаживания взаимоотношений детей и взрослых, формировать благоприятный психологический климат в группе;
- для формирования адаптации и мотивации к обучению в детском саду, обеспечивать физическую и психическую готовность к общению и обучению в школе.

При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики и изучение способов безопасной жизнедеятельности. Наряду с

физкультурными в детском саду проводятся занятия в музыкальном зале (логоритмика).

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

2.5 Форма календарного планирования для первой младшей группы

Дата	Группа	Тема	Построение и перестроение	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры

2.6 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье. 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.

Задачи инструктора по физической культуре:

- Разъяснить родителям (на информационном стенде, на сайте ДОУ, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.).
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские праздники и открытые занятия, создание памяток.

План взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию».
Октябрь	Индивидуальные консультации. Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях»
Ноябрь	Индивидуальные консультации. Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях»
Декабрь	Индивидуальные консультации.
Январь	Семейное фото «Зимние игры и забавы». Ширма: «Зимние игры и забавы»
Февраль	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки»
Март	Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся!»
Апрель	Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания». Индивидуальные и групповые консультации.
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане.

Темы консультаций для родителей воспитанников

1. Здоровый образ жизни в семье.

2. Какой вид спорта подходит вашему ребенку?
3. Роль родителей в воспитании здорового ребенка.
4. Как одевать ребёнка, отправляясь в детский сад зимой.
5. Веселая зарядка.
6. Роль развивающих игр для детей 3 - 4 лет.
7. Профилактика плоскостопия.
8. Формирование навыков правильной осанки.
9. Плавание как средство закаливания организма.
10. Значение развития мелкой моторики.
11. Дыхательная гимнастика.
12. Что такое самомассаж?
13. Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?
14. Правильное питание детей в период авитаминоза.
15. Развивающие игры зимой для младшего и среднего возраста.

3. Организационный раздел

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Режим работы ДОО пятидневный с 12-часовым пребыванием детей (с 7.00 до 19.00). Режим питания четырехразовый.

Особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;
- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп и групп кратковременного пребывания (с учетом потребностей родителей, для детей в адаптационном периоде и пр.);
- проведению гигиенических мероприятий по профилактике утомления отдельных детей с учетом холодного и теплого времени года, изменения биоритмов детей в течение недели, активности в течение суток.

3.1 Учебный план

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13 во второй младшей группе №10, №11, №12 составляет 2 НОД в неделю/ 30 минут. 60 НОД в год/ 900 минут.

Продолжительность занятия по физической культуре в спортивном зале во второй младшей группе составляет до 15 мин.

Из них вводная часть:

1,5 мин. – беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»

1,5 мин. – разминка

11 мин. – основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)

1 мин. – заключительная часть (игра малой подвижности).

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.

Формы организации и объем образовательного процесса

Формы педагогической работы	Младшая группа
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на воздухе	1 раз в неделю
Форма организации занятия Объем (время)	Фронтальное 15мин.
Количество в неделю	3
Количество в месяц	12
Утренняя гимнастика	5 – 6 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Неделя здоровья	Ноябрь

3.2 Расписание непрерывной образовательной деятельности

Физкультурные занятия проводятся, исходя из примерного режима дня ДОУ. При этом учитываются требования СанПин. Расписание физкультурных занятий на 2017-2018 учебный год было утверждено на совете педагогов ГБДОУ №10.

РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
		<u>Зарядка (Ахметшина)</u> 8.00-8.10 - 2-я мл. №1,5,6 8.10-8.20 - Ср. гр. №10,11,12 8.20-8.30 - Ст. гр. №8,9, подг. гр. №7	<u>Зарядка (Анисимова)</u> 8.00-8.10 - 2-я мл. №1,5,6 8.10-8.20 - Ср. гр. №10,11,12 8.20-8.30 - Ст. гр. №8,9, подг. гр. №7	<u>Зарядка (Удовенко)</u> 8.00-8.10 - 2-я мл. №1,5,6 8.10-8.20 - Ср. гр. №10,11,12 8.20-8.30 - Ст. гр. №8,9, подг. гр. №7	
<i>Утро</i>	9.30-9.40 1-я мл. № 3	9.00-9.20 Ср. гр. № 10	9.00-9.25 Ст. гр. № 8	9.00-9.20 Ср. гр. № 12	9.00-9.15 2-я мл. № 5
	9.45-9.55 1-я мл. № 2	9.30-9.50 Ср. гр. № 12	9.30-9.40 1-я мл. № 4	9.25-9.45 Ср. гр. № 11	9.25-9.40 2-я мл. № 1
	10.10-10.35 Ст. гр. № 9	10.10-10.30 Ср. гр. № 11	9.45-9.55 1-я мл. № 2	9.50-10.00 1-я мл. № 3	9.45-10.00 2-я мл. № 6
		11.00-11.30 Подг. гр. № 7 (улица)	10.10-10.35 Ст. гр. № 9	10.10-10.30 Ср. гр. № 10	10.10-10.40 Подг. гр. № 7
				11.00-11.25 Ст. гр. № 8 (улица)	11.00-11.25 Ст. гр. № 9 (улица)
<i>Вечер</i>	15.15-15.40 Ст. гр. № 8		15.20-15.35 2-я мл. № 1		
	15.45-15.55 1-я мл. № 4		15.45-16.00 2-я мл. № 6		
	16.00-16.30 Подг. гр. № 7		16.05-16.20 2-я мл. № 5		

3.3 Модели организации совместной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Физкультурные досуги проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах 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.

Спортивные досуги

- Октябрь - «Осеннее путешествие»
- Ноябрь - «Мы дружные ребята»
- Декабрь - «Прогулка в зимний лес»
- Январь - «Как Мишка-Топтыжка физкультурой занимался»
- Февраль - «Зимние забавы»
- Март - «Веселый дождик»
- Апрель - «В весеннем лесу»
- Май - «Мы растем сильными и смелыми»

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)

Физкультурные занятия	1. В помещении	2 раза в неделю 15 мин.
	2. На улице	1 раз в неделю 15 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.
	2. Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.
Активный отдых	1. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.
	2. День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	1. Самостоятельное использование физк. и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	2. Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

3.4 Реализуемая здоровьесберегающая технология

В ГБДОУ №10 реализуется здоровьесберегающая технология с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА» в физическом воспитании. Система «ТИСА» разработана профессором Д.П. Рыбаковым на основании 30-летней научно-практической работы.

«ТИСА» представляет собой комплекс универсальных тренажеров с модулятором мягких природных колебаний (ММПК), которые обеспечивают положительные биологические и биохимические изменения в организме человека.

Тренажерная система «ТИСА» позволяет выполнять корректирующие и развивающие упражнения на фоне моделирования мягких природных

механических колебаний с частотой 10-130Гц, с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек.

Занятия с использованием системы «ТИСА» приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких и т.д.

«ТИСА» обладает широким спектром воздействия и позволяет решать круг важнейших задач:

- развивать и совершенствовать двигательные качества – гибкость, силу, ловкость, быстроту реакции, координацию движений;
- способствовать воспитанию правильной осанки;
- обеспечить профилактику плоскостопия;
- формировать навыки, предотвращающие травматизм;
- тренировать функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- осваивать технику спортивных игр – теннис, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон;
- нормализовать психоэмоциональный тонус детей;
- повышать эффективность работы дыхательной, сердечно – сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- способствовать улучшению психических функций ребенка, особенно концентрации внимания и памяти для более продуктивного восприятия учебного материала.

Особенности применения спортивно-оздоровительной системы «ТИСА» заключаются в том, что она может применяться в любых возрастных группах. Также она доступна для детей с любым уровнем физической подготовленности и имеет высокую степень безопасности применения, экологически чиста, так как элементы системы собраны из дерева.

В систему «ТИСА» входят несколько тренажеров: универсальный многофункциональный тренажер, виброкамейка (жесткий модуль), устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) , устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, гибкий модуль большой (вибродорожка большая), катоктин.

3.5 Методическое обеспечение образовательного процесса

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014.
2. Авдеева Н.Е. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. - М., 2005.

3. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983.
5. Власенко Н.Э.. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва «АЙРИС-пресс», 2011год.
6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – М., 2005.
8. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
9. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. - М.: Просвещение , 2006.
10. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978.
11. Лескова Г.П.. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – Москва: Просвещение, 1990.
12. Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
13. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М. : Просвещение, 1986.
14. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб.: «Литера», 2006.
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.
16. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
17. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – Москва.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013год.
18. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005.
19. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3 – 5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

3.6 Материально-техническое обеспечение реализации программы

В ГБДОУ №10 оборудован зал для физкультурных занятий, оснащенный различным оборудованием и тренажерами. Все это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую

моторную плотность занятий. Стандартное и нестандартное оборудование используется для проведения игр, общеразвивающих упражнений для развития основных видов движений, обогащает двигательный опыт детей.

В каждой возрастной группе оборудованы спортивные уголки, где дошкольники занимаются самостоятельно и под наблюдением педагогов. В доступном месте расположены предметы для игр: игрушки, мелкий спортивный инвентарь для метания, прыжков, лазанья, ловли и бросания и др.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.).

Для физкультурных занятий оборудован спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем:

1. Шведская стенка – 2шт.
2. Гимнастическая скамейка – 4шт.,
3. Мат гимнастический – 1шт.
4. Палки гимнастические - 8шт.
5. Дуги для подлезания: большие – 1шт, малые – 1шт.
6. Тактильная дорожка с соединительными элементами – 12шт.
7. Обручи: большого диаметра – 6шт., среднего – 4шт., малого – 4шт.
8. Мячи резиновые:
 - Большого диаметра – 12шт.
 - Среднего диаметра – 20шт;
 - Мячи волейбольные – 6шт.
 - Мячи футбольные—4 шт.
9. Комплект мячей-массажеров – 5мячей различного диаметра.
10. Канат – 1шт.
11. Щиты для метания – 2шт.
12. Сухой бассейн – 1шт.
13. Мягкие модули – 25шт.
14. Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.
15. Скакалки—12 шт,
16. Бадминтон – 6 комплектов.
17. Ленточки – 15шт.
18. Кегли – 30шт.
19. Флажки – 15шт.
20. Гантели – 15шт.
21. Кубики – 30шт.
22. Тренажерно-информационный комплекс ТИСА – 1шт.