

Утверждена
приказом МБДОУ
«Детский сад № 16»
31.08 2018г. №164-п

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Резовой Натальи Александровны
на 2018 -2019 учебный год

Срок реализации: 1 год

Саров, 2018

Содержание:

1.Целевой раздел	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.3. Значимые положения для разработки и реализации программы	7
1.1.4. Характеристики особенности развития детей дошкольного возраста	9
1.2. Планируемые результаты освоения программы	11
2. Содержательный раздел	14
2.1. Реализуемые программы	14
2.1.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	14
2.1.2. Образовательная область «Физическое развитие»	16
2.1.3. Учебный план реализации ООП – ОПДУ по физическому развитию	29
2.1.4. Перспективный план проведения занятий по физической культуре	29
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов, средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных осо- бенностей воспитанников	30
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	35
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников, с социумом	37
2.5. Иные характеристики содержания Программы	38
3. Организационный раздел	40
3.1. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	40
3.2. Содержание развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала	40
3.3. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности по физической культуре	42
3.4. Распорядок и режим дня	
3.4.1. Виды физкультурно-оздоровительной работы в разных возрас- тных группах на холодный период 2017-2018 учебный год	43
3.4.2. Режим дня	44
3.4.3. График проведения занятий по физической культуре	46
3.4.4. График проведения утренних гимнастик	47
3.4.5. График проведения секций и вечеров досуга	48
3.5. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	48
Приложения	49

1. Целевой раздел:

1.1. Пояснительная записка

Основой для разработки рабочей программы стали следующие нормативно-правовые документы

- ◆ - ФЗ Об образовании в РФ от 26.12.2012
- ◆ - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г.
- ◆ - СанПиН от 29.05.2013 г.

Рабочая программа составлена на основе основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного учреждения МБДОУ «Детский сад №16»

1.1.1. Цель и задачи

Цель: Обеспечение полноценного, разностороннего развития личности каждого ребенка от рождения до 7 лет; формирование у него базового доверия к миру и универсальных, в том числе творческих, способностей до уровня, соответствующего возрастной специфике и требованиям современного общества; создание равных условий для развития детей, их социализации и индивидуализации.

Задачи:

- 1.** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- 2.** Формирование общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, а также таких личностных качеств, как активность, инициативность, произвольность, самостоятельность и ответственность - важных предпосылок к формированию учебной деятельности.
- 3.** Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными, индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений, с другими детьми, взрослым и миром.
- 4.** Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

5. Обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

6. Определение направлений для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

7. Приобретение опыта двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости).

8. Продолжение внедрения здоровьесберегающих технологий в работу по физическому развитию детей.

9. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Реализация содержания всех образовательных областей основывается на следующих **принципах**:

1. Реализация принципа «от общего к частному», специфика которого в этом возрасте заключается в том, что всякое частное должно выступать перед ребёнком как проявление чего-то общего, т.е. не само по себе, а в системе других объектов или явлений, на основе чего познаются разные их свойства, взаимозависимости. В результате дети в старшем дошкольном возрасте овладевают умением «встраивать» новые для них объекты в уже сложившиеся у них системы и пользоваться этим умением как средством познания. Все это позволяет детям выходить за пределы конкретики, которая сама по себе часто для ребёнка не имеет смысла, делать обобщения, выводы, прогнозировать некоторые результаты и находить творческие решения. Это обеспечивает системный подход к организации содержания.

2. Интегрированный принцип организации освоения предлагаемого содержания, который, с одной стороны, не нарушает целостность каждой из областей знаний (природа, родной язык, рисование и др.), а с другой — существенно их взаимообогащает, способствует их смысловому углублению, расширяет ассоциативное информационное поле детей. Это активизирует у детей собственную интерпретацию разных явлений как вербальными, так и невербальными средствами. У детей развиваются широкие смысловые связи на основе «единства аффекта и интеллекта» (Л.С. Выготский).

3. Создание проблемных ситуаций, характеризующихся определенным уровнем трудности, связанных с отсутствием у ребенка готовых способов их разрешения и необходимостью их самостоятельного поиска. В результате у детей развивается поисковая деятельность, направленность на достижение цели, а найденные ими способы обобщаются и свободно используются в новых ситуациях, что говорит о развитии их мышления и воображения.

4. Наглядное моделирование, демонстрирующее детям некоторые скрытые зависимости и отношения, например, математические (часть-целое, одна вторая, одна четвертая и т.п.), что способствует началу формирования общих категорий, становлению логического мышления.

5. Создание условий для практического экспериментирования с разными материалами: как самостоятельного, до предъявления взрослым какой-либо задачи, так и диктуемого условиями задачи, предложенной педагогом. Широкая ориентировка в свойствах материала существенно активизирует поисковую деятельность детей, направленную на нахождение разных вариантов решений, что является одним из показателей креативности.

6. Учет индивидуальных особенностей, как личностных (лидерство, инициативность, уверенность, решительность и т.п.), так и различий в возможностях и в темпе выполнения заданий и др. Это способствует успешному развитию каждого ребенка и его эмоциональному благополучию.

7. Учет основных стилей восприятия: одни дети лучше усваивают содержание с опорой на зрительное восприятие (визуальное), другие — на слуховое (аудиальное), а третьи — на двигательное и тактильное (кинестетическое). И очень важно, когда одно и то же содержание и рассказывается, и показывается, и проигрывается детьми через движения. В этом случае дети смогут, во-первых, лучше вникнуть в материал и усвоить его, а во-вторых, у всех детей постепенно будут развиваться более слабые для них типы восприятия.

8. Создание условий для востребованности самими детьми освоенного на занятиях содержания в дальнейшей свободной деятельности (игре, рисовании, конструировании, в создании карнавальных костюмов и т.п.), что способствует как развитию, так и саморазвитию детей.

9. Учет специфики в развитии мальчиков и девочек. Так девочки более успешны в маленьком пространстве и поэтому им легко удаются мелкие работы в отличие от мальчиков; при восприятии текстов на слух девочки реагируют на то, как это сказано (эмоционально или нет), а мальчики — на смысл; в движении девочки более выразительны, а мальчики — более выносливы и др. (Т.П. Хризман). Однако очень настораживает излишнее педальиро-

вание сегодня гендерной направленности в образовании, что может привести к искаженным представлениям.

10. Сложившийся в нынешнем дошкольном образовании акцент на организацию продуктивных действия детей, ориентированных на результат, существенно обедняет сам результат. В связи с этим необходим баланс в организации процесса восприятия и продуктивных действий.

Сформулированные свыше принципы, безусловно, носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

1.1.3. Значимые разработки для реализации Программы.

Подход к Программе строится на достижениях отечественной психологической и педагогической науки, которая вобрала в себя критически переосмысленный мировой опыт и создала ряд фундаментальных собственных теорий.

1. Деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательного процесса (А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, А.В.Запорожец, П.Я.Гальперин, В.В.Давыдов и др.), который с необходимостью предполагает, что деятельность всегда субъектная, поскольку ее строит сам ребенок: ставит задачу, ищет способы и средства достижения цели и т.п. В дошкольном возрасте реализация деятельностного подхода имеет свою специфику — ребенок развивается только в развивающейся деятельности, поэтому основное внимание педагога направляется не столько на достижение результата (красивый рисунок, аккуратная поделка и т.п.), сколько на организацию самого процесса деятельности, который для самого ребенка имеет самоценное значение, и характеризуется многократными пробующими действиями с целью нахождения решения, что приносит ему большое эмоциональное удовлетворение и формирует новые познавательные мотивы.

2. Теория А.В.Запорожца об амплификации (обогащении) развития ребенка в специфически детских видах деятельности в противовес акселерации, связанной с интенсификацией обучения с целью подготовки детей к школе. А.В.Запорожец подчеркивал непреходящее значение дошкольного периода детства, в период которого закладываются такие ценнейшие человеческие качества, которые впоследствии войдут в «золотой фонд зрелой человеческой личности» (А.В.Запорожец).

Особенное звучание сегодня имеют два положения этой теории.

А. О развитии и саморазвитии ребенка. Последнее связано с необходимостью создания условий для волеизъявления каждого ребенка (выбор деятельности,

темы, средств, способов, партнеров и т.п.). Это позволяет развивать и поддерживать индивидуальность ребенка, его самодостаточность.

Б. О появлении «умных» эмоций, которые возникают в результате большого удовлетворения от преодоления самими детьми тех или иных трудностей, возникающих в процессе

решения разного рода проблемных задач. А.В. Запорожец и Т.П. Хризман, изучая развитие

эмоциональной сферы детей, показали, что эмоциональная составляющая процесса преодоления играет особую роль в познавательной активности ребенка.

3. Фундаментальное положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в развитии, которое состоит в том, что ребенок-дошкольник способен учиться «по программе взрослого» лишь в той степени, насколько эта программа становится его собственной, что возможно через создание «зоны ближайшего развития», опирающейся на потенциальные возможности ребенка, которые раскрываются и присваиваются в его совместной со взрослым деятельности. Роль взрослого велика, но она меняется в зависимости от возраста детей и, конечно же, от предлагаемого детям содержания. По отношению к детям младшего дошкольного возраста влияние взрослого носит преимущественно непосредственный характер, а старшего — более опосредованный. Опосредованное влияние осуществляется двумя основными путями:

А. Через организацию обучающегося детского сообщества (В.В.Рубцов, А.Г.Асмолов), которое позволяет каждому ребенку чувствовать себя умелым, знающим, способным за счет того, что он имеет постоянную возможность обратиться за необходимой помощью к другим детям или ко взрослому. Это снимает у детей излишнюю тревожность и формирует у ребенка чувство *са-модост аточност и* и определенной независимости, без чего невозможно говорить о полноценном личностном развитии ребенка.

Б. Через использование специально отобранных взрослым развивающих объектов для самостоятельной деятельности, обладающих свойством автодидактизма (М. Монтессори, А.П. Усова, Н.Н. Поддьяков, А.Н. Поддьяков, Л.А. Парамонова). Работы по изучению «исследовательского поведения» детей (А.Н. Поддьяков) показали, что действуя с объектами, выстроенными в определенной системе, дети сами способны выделять скрытые свойства объектов и устанавливать взаимосвязи и взаимозависимости.

4. Возрастная периодизация Д.Б. Эльконина, на которую опирается ФГОС ДО, выделяя три основных возраста (младенческий, ранний, дошкольный) с их спецификой развития на каждом этапе, которая прежде всего опре-

деляется типом ведущей деятельности (общение, предметная деятельность, игра).

1.1.4. Психолого – возрастные особенности воспитанников

Младший дошкольный возраст (3-5 лет) Характеристика возраста.

В младшем дошкольном возрасте (3—5 лет) происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в силу чего недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов. Происходит дальнейшее расширение круга общения ребенка с миром взрослых людей и детей. Взрослый воспринимается им как образец, он берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него.

В результате возникает противоречие между желаниями ребенка и его возможностями. Разрешение этого противоречия происходит в игре, прежде всего в сюжетно-ролевой, где ребенок начинает осваивать систему человеческих отношений, учится ориентироваться в смыслах человеческой деятельности.

Возникает и развивается новая форма общения со взрослым — общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную со взрослым познавательную деятельность. На основе совместной деятельности - в первую очередь игры — формируется детское общество. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Ведущая деятельность – Сюжетно – ролевая игра

В связи со всем вышеизложенным, основными **целевыми направлениями в работе с детьми младшего дошкольного возраста**, являются:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; забота об эмоциональном комфорте каждого ребенка;
- создание условий для развития сюжетно-ролевой игры.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет). Характеристика возраста. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активно-

стью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

Ведущая деятельность Сюжетно ролевая игра и Игры с правилами-ми.

Старших дошкольников отличает эмоционально яркая реакция на музыку. Появляется интонационно-мелодическая ориентация музыкального восприятия, значительно обогащается индивидуальная интерпретация музыки.

Основные целевые направления в работе с детьми старшего дошкольного возраста следующие:

- > охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию, избегая нервных и физических перегрузок;
- > создавать условия для реализации всех видов игры;
- > внимательно относиться и терпеливо поддерживать формирующееся детское сообщество;
- > формировать основы культурного и экологически целесообразного поведения (в природе и обществе);
- > во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи;
- > развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;
- > поддерживать экспериментирование с материалами, словом, движением и др., моделирование; развивать воображение и творческое начало;
- > продолжать формировать у детей эстетическое отношение к окружающему и художественные способности.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Согласно требованиям ФГОС ДО результаты освоения Программы сформулированы в виде целевых ориентиров, которые представляют собой возрастной портрет ребенка на конец раннего и конец дошкольного детства. Целевые ориентиры формируются как результат полноценно прожитого ребенком детства, как результат правильно организованных условий реализации Программы дошкольного образования в соответствии с требованиями Стандарта.

Согласно ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), а освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Данное положение не означает запрета на отслеживание эффективности усвоения

Программы воспитанниками дошкольной образовательной организации. Педагог имеет право проводить оценку особенностей развития детей и усвоения ими программы в рамках педагогической диагностики. При этом важно, что проведение педагогической диагностики не может быть вменено в обязанность педагогу, а материалы диагностики не подлежат проверке в процессе контроля и надзора. Педагогическую диагностику воспитатель имеет право проводить по собственному усмотрению со всеми детьми группы независимо от пожеланий родителей. Ее результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его

образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится методом наблюдения.

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)

Параметр оценки

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)

Прыгает в длину с места на 40 см и более

Может влезть по гимнастической стенке на 4-5 перекладин удобным способом и спускаться обратно

Метает мяч на дальность правой и левой руками (расст. 2 м)

Пробегают 10 м с хода быстрее 3,5 с Может бегать непрерывно в течение 1 мин.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Удерживает равнение при ходьбе в колонне, по кругу, парами

Подбрасывает мяч и ловит его двумя руками; ловит мяч после удара его об пол (2-3 раза подряд) Прыгает через линии, невысокие предметы

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Проявляет интерес к коллективным формам организации двигательной активности

Использует приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Характеризуется уравновешенным поведением и благоприятным эмоциональным настроением

Отсутствует избирательность в еде

Обладает хорошей сопротивляемостью к воздействию негативных факторов внешней среды. Редко болеет (1-2 раза в год)

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Самостоятельно и в правильной последовательности одевается и раздевается

Умеет пользоваться носовым платком (правильно сморкается, закрывает рот платком при чихании и кашле)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Знает некоторые правила охраны своего здоровья (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде, сообщать о своем самочувствии и т.п.)

Имеет представление о необходимости выполнять правила личной гигиены для сохранения здоровья (может пояснить, почему нужно делать зарядку, мыть руки, чистить зубы и пр.)

Старший дошкольный возраст (5-7 лет).

Конец 6 года жизни

Параметр оценки

Физическое развитие

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)

Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку

Может бежать непрерывно в медленном темпе 2 мин.

Пробегают 3х10 м (челночный бег) быстрее 11,2 с

Прыгает в длину с места на 80 см и более

Бросает мяч, мешочек с песком правой и левой руками в вертикальную цель на 3-4 м

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Бегают свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их

Умеет прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед, на двух ногах, с ноги на ногу, с междускоками

Бросает мяч из различных исходных положений, через сетку; отбивает мяч об пол на месте и с продвижением вперед Умеет чередовать ползание с другими видами движений

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

С удовольствием участвует в подвижных и спортивных играх; спортивных праздниках и соревнованиях

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

Характеризуется адаптивным поведением (отсутствие капризов, агрессии и т.д.), обладает эмоционально-волевыми качествами

Имеет нормальный аппетит; спокойно и глубоко спит

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Своевременно выполняет основные гигиенические правила без напоминания Охотно осуществляет элементарные оздоровительно-закаливающие процедуры Владеет некоторыми знаниями и полезными привычками, способствующими усвоению основ здорового образа жизни (знает про полезную и вредную пищу, о пользе движений, закаливания)

Конец 7 года жизни

Параметр оценки	
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	
Группа здоровья	
СООТВЕТСТВИЕ	АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ возрастным нормативам
Проявление эмоциональных состояний в движении:	
▶ Признаки психомоторного благополучия преобладают над признаками психомоторного неблагополучия	
РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ	
▶ Перекладывание по одному двумя пальцами группы мелких предметов (бусинок, спичек) в коробку	
▶ Сохранение статического равновесия, стоя на линии	
▶ Бег с преодолением препятствий	
▶ Подбрасывание и ловля мяча	
▶ Прыжок в длину с места	

2. Содержательный раздел:

2.1. Реализуемые программы:

ПОО «Истоки»

Программа отражает базисное содержание дошкольного образования, которое предполагает разностороннее, полноценное развитие ребенка – дошкольника, формирование у него универсальных, в том числе творческих, способностей до уровня, соответствующего возрастным возможностям и требованиям современного общества.

2.1.1. Реализация образовательных задач осуществляется в пяти образовательных областях:

1. Социально – коммуникативное развитие

2. Познавательное развитие
3. Речевое развитие
4. Художественно – эстетическое развитие
5. Физическое развитие

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ ЛЕТ

Здоровье

Проявления в психическом развитии:

- преобладает уравновешенный эмоциональный тонус, радостное настроение в коллективе сверстников;
- интерес к окружающему проявляется в познавательной и физической активности, в потребности общения с окружающими;
- умение выдержать недолгую отсрочку в удовлетворении желаний (подождать, потерпеть);
- умение различать «можно» и «нельзя», адекватно реагировать на запрет (не кричать, не падать на пол, не стучать ногами, легко переключаться, быстро успокаиваться и др.).

Проявления в физическом развитии:

- владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (выс. 10 см), в различном темпе; бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30—40 сек.; прыжки на месте и с продвижением вперед);
- воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движений.

О нормальном функционировании организма ребенка свидетельствует: глубокий сон и активное бодрствование, хороший аппетит, регулярный стул.

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА К 5 ГОДАМ

Здоровье

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Проявления в физическом развитии:

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА К 7 ГОДАМ

Здоровье

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Проявления в физическом развитии:

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

2.1.2. Образовательная область «Физическое развитие»

ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО младший дошкольный возраст (3—5 лет)

Четвертый год жизни

Образовательные задачи

- Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.
- Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом
- взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;
- Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.
- Приобщение детей к отдельным элементам спорта.
- Формирование начал полезных привычек.

Содержание образовательной работы

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять *основные виды движений*. *Ходьба*: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег

длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров). Для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит следующие *общеразвивающие упражнения*

— *для рук и плечевого пояса:* поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

— *для туловища:* повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— *для ног:* движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Воспитатель использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Катание на санках. Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

— *ходьбу на лыжах* (приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения).

— *езду на трехколесном велосипеде:* по прямой, по кругу, с поворотами.

— *плавание (при наличии условий):* безбоязненное вхождение в воду, плескание, погружение в воду лица и головы. Игры в воде: «Догоните меня», «Поймай рыбку», «Сделаем дождик», «Нос утонул», «Кораблики», «Фонтан».

Педагогом также проводятся подвижные игры: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты).

Представленные

подвижные игры могут быть дополнены по усмотрению воспитателя. Для становления ценностей здорового образа жизни педагог:

- формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 раза намыливать их до образования пены с последующим смытием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; показывать и объяснять детям, как чистить зубы мягкой щеткой и детской зубной пастой (научить ребенка накладывать слой зубной пасты на поверхность щетки, чистить зубы — верхний ряд движениями сверху вниз, нижний — движениями снизу вверх; заканчивать процедуру движениями в обе стороны вдоль зубного ряда); обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;
- приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;
- побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком.
- организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

Пятый год жизни

Образовательные задачи

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.
- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).

- Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.
- Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.
- Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

Содержание образовательной работы

Педагог формирует умение детей правильно выполнять *основные движения*.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м. *Ползание, лазание*: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево. *Прыжки*: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения: *для рук и плечевого пояса*:

попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной. *для туловища*: наклоны, повороты,

прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

для ног: поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Катание на санках: поднятие на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми. *Скольжение по ледяным дорожкам:* скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- ходьбу на лыжах: стояние на лыжах, приседание на лыжах («пружинки»), сохраняя равновесие; скольжение на двух лыжах после разбега;
- езду на трехколесном велосипеде: делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка, с использованием игровых элементов;
- плавание (при наличии условий): ходьба, бег в воде глубиной по грудь, друг за другом, парами; наперегонки; передвижение по дну водоема на руках (ноги выпрямлены) вперед, вправо, влево; выпрыгивание из воды, приседание, погружение в воду с головой; погружение в воду с задержкой дыхания; открывание глаз в воде, поднятие предметов со дна водоема; глубокий вдох и последующий выдох в воду; скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно; движение руками и ногами на суше и в воде, как при плавании «кролем»; выполнение движений ногами в сочетании с выдохом в воду.

Педагог также организует *подвижные игры*, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ло-

вишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и *основ здорового образа жизни*. С этой целью педагог:

- совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;
- содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;
- поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;
- приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;
- организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

старший дошкольный возраст (5—7 лет)

Шестой год жизни

Образовательные задачи

- Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.
- Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.
- Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.
- Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.
- Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения *основных*

движений.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения:*

— *для рук и плечевого пояса:* поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднятие обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

для ног: многократное поднятие на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных — 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны. Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Катание на санках: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны. *Приобщая детей к некоторым видам спорта,* воспитатель организует:

- ходьбу на лыжах скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьба на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст).
- скольжение по ледяным дорожкам после разбега;
- езду на двух— или трехколесном велосипеде: прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»;

Педагог создает условия для освоения *элементов спортивных игр:*

- городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);
- бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);
- футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;

- хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;
- баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;
- организует плавание (при наличии условий) — скольжение на груди и на спине; перевороты с груди на спину и наоборот; скольжение на груди и на спине, чередуя вдох и выдох; в сочетании с дыханием движения ногами, руками (с доской, без доски, с ластами), плавание произвольным способом.

Педагог использует *подвижные игры* как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совуш-ка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции). Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего). Особое внимание педагог уделяет процессу деятельности, как игровому, что делает его интересным и эмоционально насыщенным. Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, воспитатель:

- контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие

хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);

- проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;
- проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);
- учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;
- создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

В качестве *закаливающего* средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтание» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др. Седьмой год жизни

Образовательные задачи

- Совершенствование техники выполнения движений;
- Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
- Продолжение целенаправленного развития физических качеств.
- Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.
- Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования *основных видов движений*.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед,

в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе.

Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре. *Бег*: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения*:

— *для рук и плечевого пояса*: выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— *для туловища*: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- ходьбу на лыжах — по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе;
- езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;
- катание на самокатах (при наличии инвентаря) — на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;
- плавание (*при наличии условий*) упражнения на суше и в воде для овладения плаванием способом кроль (брасс); плавание с задержкой дыхания; плавание на груди и на спине, сочетая движения ног, рук, дыхания; ныряние; проплывание на груди и на спине 15 м.

Педагог создает условия для *освоения элементов спортивных игр:*

- городки — игра по упрощенным правилам;
- бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);
- футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;
- хоккей с шайбой (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;
- катание на роликовых коньках — освоение инвентаря; основные исходные положения; полуприседание и приседание, стоя на коньках; езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении; торможение;
- баскетбол — игра по упрощенным правилам.

- настольный теннис — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.
- теннис — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует *подвижные игры* как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (*на развитие гибкости*); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал — садись» (*для развития силы мышц*); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (*на развитие выносливости*); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (*на развитие ловкости*); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (*на развитие быстроты*). Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, педагог:

- создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);
- продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водозакаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами.
- обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.

2.1.3. Учебный план реализации ООП - ОПДУ по физическому развитию МБДОУ «Детский сад № 16» (*см. Приложение 1*)

2.1.4. Перспективный план проведения занятий по физической культуре (*см. Приложение 2*).

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов, средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных интересов.

Здоровьесберегающая технология «Игровой стретчинг».

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

- **Цель** - реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка.
- **Задачи.**
- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности.

- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

- **Принципы организации занятий.**

- Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период до школьного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
- Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному» .
- Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий игрового стретчинга и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая стороны развития ребенка.
- Принцип доступности означает, что изучаемый материал, должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое со-

блюдение принципа доступности — залог оздоровительного эффекта физического воспитания.

- Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
- Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.
- Принцип наглядности — один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зритель*ной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа к образу слова. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.
- Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.
- Содержание. Перспективный план.
- Структура занятий по игровому стретчингу.

В структуру любого занятия по физической культуре входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 35 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Во вводной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений (далее — ОРУ) используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

В основной части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяется на два занятия. На первом — знакомство детей с новыми движениями, закрепление уже известных. На втором — совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно исполнять на втором занятии.

На первом обучающем занятии приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Обучение детей основным движениям не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра — также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению

ганизма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать но сом и соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

Элементы игрового стретчинга можно использовать и в других видах занятий по физической культуре как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической работоспособности. Для поддержания интереса, разнообразия упражнений можно использовать стихи, загадки, речевки.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого из них.

- Развивающая предметно - пространственная среда.
Развивающая предметно-пространственная среда по данной здоровьесберегающей технологии представлена
 - ковриками для занятий стретчингом по количеству детей в подгруппе (12 штук),
 - фотографиями с изображением наших воспитанников, выполняющих упражнения игрового стретчинга,
 - картотекой упражнений игрового стретчинга,
 - конспектами занятий с использованием приемов игрового стретчинга.
- Педагогическая диагностика (ориентироваться на показатели ООП - ОПДО)

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно

сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с боль шей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Интересы детей

№ группы	Ф.И.	Содержание			
		Виды спорта	Общеразвивающие упражнения	Специальные упражнения	Подвижные игры
1					«Мышеловка»
				«Звезда», «Качели» игровой стрет-чинг	
2				Упражнения фитбол гимнастики	
				Упражнения фитбол гимнастики	
3					« Наседка и цыплята»
				Упражнения с платочками для профилактики плоскостопия	
		Лыжные гонки			
4		Хоккей			

		Хоккей			
		Художественная гимнастика			
5				Упражнения фитбол гимнастики	
					«Кот и мыши»
7					
8		Акробатика			
				Упражнения фитбол гимнастики	
		Легкая атлетика			
9					
11				Упражнения фитбол гимнастики	
					«Хитрая лиса»
			Упражнения с шариками из сухого бассейна		
12					

2.4. Особенности взаимодействия с семьей воспитанников, социумом. (Таблица)

Взаимодействие с родителями воспитанников

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1.	День бега – Кросс нации - 2017	Сентябрь	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
2.	Консультация по подбору и смазке лыж.	Ноябрь	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
3.	Семейные спортивные со-	Январь	Инструктор по

	состязания «Папа, мама, я – спортивная семья» внутри детского сада		физкультуре Рез-вова Н.А.
4.	Подготовка команды и участие в спортивном забеге «Лыжня России»	Февраль	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
5.	Подготовка команды и участие в городских семейных соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	Февраль - март	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
6.	Подготовка выступлений на групповых родительских собраниях	Октябрь, январь, май	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.

Взаимодействие с социумом

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1.	Участие в Дне бега – Кроссе Нации 2017	Сентябрь	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
2.	Проведение Осеннего легкоатлетического кросса на стадионе МБОУ СОШ №16	Сентябрь	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
3.	Проведение тренировок перед соревнованиями «Малышиада» в спортивном зале МБОУ СОШ №16.	Октябрь-ноябрь	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
4.	Участие в городском спортивном фестивале для дошкольников «Малышиада»	Ноябрь	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
5.	Участие в городском спортивном мероприятии «Лыжня России»	Февраль	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
6.	Проведение тренировок перед соревнованиями «Папа, мама, я – спортивная семья» в спортивном зале МБОУ СОШ №16.	Февраль	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
7.	Участие в городских соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	Март	Инструктор по физкультуре Рез-вова Н.А.
8.	Участие в городском фестивале для дошкольников	Май	Инструктор по физкультуре Рез-

«ДРОЗД»

вова Н.А.

9.	Проведение Весеннего легкоатлетического кросса на стадионе МБОУ СОШ №16	Май	Проведение Осеннего легкоатлетического кросса на стадионе МБОУ СОШ №16
----	---	-----	--

2.5. Иные характеристики содержания Программы.

Индивидуальные особенности и образовательные потребности.

№ группы	Ф.И. ребенка	Физическое качество				
		Ловкость	Силовые качества	Скоростные качества	Гибкость	Выносливость
1		И/Р	И/Р	И/Р		
2		И/Р	И/Р	И/Р	И/Р	И/Р
3		И/Р	И/Р	И/Р	И/Р	И/Р
4		И/Р		И/Р		
5			И/Р	И/Р		
7		И/Р	ОТР	И/Р	И/Р	
8			И/Р			И/Р
9		И/Р	И/Р	И/Р		
		ОТР	ОТР			
11		И/Р		И/Р		
12						

И/Р – индивидуальная работа

ОТР – опережающий темп развития

Мячи малые баскетбольные;
Мяч большой баскетбольный;
Мячи резиновые;
Мячи пластизольевые;
Фишки – конусы;
«Ходули»;
Кегли;
Мягкие «таблетки»;
Канаты;
Погремушки;
Косички;
Стойки;
Массажное бревно;
Мячи массажные;
Корзины металлические;
Банкетки;
Шарики пластиковые;
Обручи: диаметр 60см, 90см;
Палки гимнастические;
Скакалки;
Разноцветные флажки;
Ленты разноцветные;
Гантели;
Кубики разноцветные;
Мешочки с песком;
Баскетбольный щит 2 шт;
Волейбольная сетка 2 шт;
Подвесная мишень 2 шт;
Тоннель 5 шт;
Фитбол-мячи 9 шт;

Тренажеры для ног;
 Тактильные следочки;
 Самокат;
 Спортивный лабиринт «Гусеница»;
 Лыжи

3.3. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности по физической культуре

Перечень методических пособий для детей с опережающим темпом развития	Перечень методических пособий для индивидуальной работы с детьми
Картотека упражнений для развития координации у дошкольников	Картотека упражнений для профилактики плоскостопия
Координациометр	Картотека упражнений для формирования правильной осанки
Картотека упражнений игрового стретчинга	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ
Картотека упражнений для профилактики плоскостопия	Оздоровительный массаж и развивающая гимнастика. DVD.
Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.	ТОП-ТОП. Дыхательная и двигательная гимнастика для детей от 3 до 5 лет. DVD.
Т.А. Ткаченко. Весёлая гимнастика. Играем и развиваемся.	М.А. Рунова. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет.
В.В. Мороз. Отечественный спорт и олимпийское движение.	М.А. Рунова. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет.
Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.	М.А. Рунова. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет.
Железняк Н.С., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.	Е.Г. Сайкина. Фитнес-танс. Лечебно-профилактический танец.
Е.А. Алябьева. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.	Подвижные игры для детей с нарушением в развитии.
	Картотека упражнений для развития координации у дошкольников.

3.4. Распорядок и режим дня.

3.4.1. Виды физкультурно-оздоровительной работы в разных возрастных группах на холодный период 2017-2018 учебный год

Возрастная группа	4 г.ж.		5 г.ж.		6 г.ж.		7 г.ж.		
	12	14	2	5	1	3	4	8	11
Утренняя прогулка					+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика и пробежка на улице (в осеннее – весенний период)					+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика в помещении	+	+	+	+					
Серия подвижных игр на утренней прогулке (зимний период.)					+	+	+	+	+
Сухое растирание тела			+	+	+	+	+	+	+
Влажное растирание тела					+	+	+	+	+
Двигательная деятельность в помещении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Двигательная деятельность занятие на улице					+	+	+	+	+
Обучение плаванию	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрастный душ в бассейне							+	+	+
Гигиеническое мытье ног перед сном	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ножная ванна после гигиенического мытья ног					+	+	+	+	+
Ходьба по «Дорожке Здоровья» -перед обливанием ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-во время второй гимнастики	+	+							
-после гигиенического, мытья ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Босохождение, корректирующие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные секции							+	+	+
Комплекс световоздушных ванн в сочетании с активными физическими упражнениями -во время утренней гимнастики	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-во время двигательной деятельности	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Пешая прогулка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
День здоровья (ежемесячно)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивный досуг	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3.4.2.Режим дня.

Примерный режим дня на холодный период 2017-2018 учебного года

Режимные моменты	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
1. Прием детей в группе, осмотр • спокойные игры	6.30 - 7.55	6.30 - 7.55	6.30 - 6.50	6.30 - 6.50
2. Приём детей на участке • спокойные игры, трудовые поручения, индивидуальные наблюдения	-	-	6.50 - 7.50	6.50 - 7.50
3. Утренняя гимнастика: • в группе • в спортивном или музыкальном зале • серия подвижных игр (зимний период на улице) • пробежка в осенне-весенний период	7.55 - 8.05	7.55 - 8.07	7.50 - 8.00	7.50 - 8.00
4. Возвращение с прогулки • общественно-полезный труд: самообслуживание	-	-	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
5. Подготовка к закаливающим процедурам	-	8.07 - 8.09		
6. Сухое растирание	-	8.09 - 8.15	8.10 - 8.20	-
7. Влажное растирание	-	-		
8. Обливание в бассейне	-	-	-	8.10 – 8.30
9. Артикуляционная гимнастика . пальчиковая гимнастика	8.05 - 8.10	8.15 - 8.20	8.20 - 8.25	8.30 - 8.35
10. Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50	8.25 – 8.50	8.35 – 8.55
11. Полоскание полости рта	8.40 – 8.50 (со 2 пол. года)	8.50 – 8.55	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00

12. Совместная деятельность взрослого и ребёнка (см Расписание) (общая длительность)	8.50 - 9.50	8.55 - 10.20	9.00 - 10.35	9.00 -10.50
13. Сок	9.15 -9.30	9.15 - 9.30	9.15 - 9.30	9.15 - 9.30
14. Подготовка к прогулке. Прогулка.	9.50 -11.55	10.20 -12.05	10.35 -12.20	10.50 -12.30
15. Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду.	11.55 12.05	12.05 -12.15	12.20 -12.30	12.30 -12.40
16. Обед	12.05 -12.45	12.15 -12.50	12.30 -13.00	12.40 -13.00
17. Полоскание полости рта. Закаливающие процедуры	12.45 -12.55	12.50 -13.00	13.00 -13.10	13.00 -13.10
18. Дневной сон	12.55 -15.00	13.00 -15.00	13.10 -15.10	13.10 -15.10
19. Постепенный подъём. Воздушные, закаливающие процедуры	15.00 -15.15	15.00 -15.20	15.10 -15.20	15.10 -15.20
20. Игры. Совместная деятельность взрослого и ребёнка (см Расписание) (общая длительность)	15.15 -15.35 16.10 -16.30	15.20 -15.40 16.15 -16.50	15.20 -15.50	15.20 -16.00
21. Подготовка к полднику. Полдник	15.35 -16.05	15.40 -16.10	15.50 -16.10	16.00 -16.20
22. Полоскание полости рта	16.05 -16.10	16.10 -16.15	16.10 -16.15	16.20 -16.25
23. Самостоятельная игровая деятельность	-		16.15 -16.50	16.25 -16.50
24. Подготовка к прогулке. Прогулка, уход детей домой	16.30 -18.30	16.50. -18.30	16.50 -18.30	16.50 -18.30

3.4.3. График проведения занятий по физической культуре.

График проведения занятий по физической культуре (образовательная область «Физическое развитие») на 2017 - 2018 учебный год

	<i>Время проведения</i>	<i>группа</i>
	08.00-08.15	12
	09.00-09.15	14
	09.30-09.50	5
	10.30-11.00	8
	11.10- 11.40	11
	11.55-12.25	4 (ул.)
	08.00-08.15	7
	09.00-09.20	2
	09.35-10.00	1
	11.50-12.15	3 (ул.)
	9.00-9.15	12
	10.00-10.20	5
	10.30-11.00	4
	11.50-12.20	8 (ул.)
	11.20-11.35	14
	11.50-12.20	11 (ул.)
	9.00-9.15	7
	9.25-9.45	2
	09.55-10.20	3
	11.50-12.15	1 (ул.)

3.4.4. График проведения утренних гимнастик.

График проведения утренних гимнастик (флэшмоб) на 2017- 2018 учебный год

Дни недели	Помещение группы	Музыкальный зал			Музыкальное сопровождение
		Время 7.50 - 7.55	7.50 - 7.57	7.57 - 8.07	
	9,10 группа	7,12,14 группа	2,5 группа		Афониная Т.А.
	9,10 группа	7,12,14 группа	2,5 группа		Афониная Т.А.
	9,10 группа	7,12,14 группа	2,5 группа		Афониная Т.А.
	9,10 группа	7,12,14 группа	2,5 группа		Афониная Т.А.
	9,10 группа	7,12,14 группа	2,5 группа		Афониная Т.А.

3.4.5. График проведения секций и вечеров досуга на 2017-2018 учебный год

Дни недели	Время проведения	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
понедельник	15.15-15.45	секция группа №4,8,11	секция группа № 4,8,11	секция группа № 4,8,11	секция группа № 4,8,11
	16.15-16.30	группа № 7	группа №12	группа № 14	

	16.15-16.35				группа № 5
вторник					
	15.20-15.50	группа № 4	группа № 8	группа №11	
	15.20-15.40				группа № 2
среда	15.15-15.45	секция группа № 4,8,11	секция группа № 4,8,11	секция группа №4, 8, 11	секция группа № 4, 8, 11
четверг	15.20-15.45	группа № 1	группа № 3		

3.5. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре
Резвовой Н.А. (см. Приложение 3)

Принята
на заседании
педагогического совета № 1
от 30.08.2018г.