

Принято.
Педагогический совет
МБДОУ № 58 г. Апатиты
Протокол № 1 от 18.09.2019г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения № 58 г. Апатиты
на 2019-2020 учебный год.**

**Составитель программы:
Яркова Ирина Павлова,
инструктор по физической культуре
МБДОУ № 58 г. Апатиты**

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	страницы
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	3-14
1.1.	Пояснительная записка	3-4
1.2.	Цели и задачи Программы	4-5
1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса.	5-6
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников	6-10
1.4.1.	Характеристика возрастных особенностей развития детей 3-7 лет	6-9
1.4.2.	Особенности воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи).	9-10
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы.	10-14
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	15-43
2.1.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет).	15-16
2.2.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)	16-17
2.3.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)	17-18
2.4.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)	18-19
2.5.	Содержание работы по обучению плаванию в возрастных группах (от 3 до 7 лет)	19-22
2.6.	Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений	22-24
2.7.	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	24-33
2.8.	Структура занятия по физической культуре в физкультурном зале	33
2.9.	Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе.	34
2.10.	Структура занятия по физической культуре в бассейне.	34-37
2.11.	Интеграция образовательных областей.	37
2.12.	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.	37-38
2.13.	Психолого-педагогические условия реализации программы.	38-39
2.14.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	40-41
2.15.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом	41-43
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	44-52
3.1.	Материально-техническое обеспечение	44-47
3.2.	Методические материалы и средства обучения.	47-49
3.3.	Система физкультурно-оздоровительной работы	49-52
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Организация щадящего оздоровительного режима в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детском саду	
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Перспективный план ООД по обучению плаванию.	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ №58 г. Апатиты (далее Программа) разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Программа является нормативным документом, принята на педагогическом совете и утверждена руководителем ДОО.

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 58 г. Апатиты;
- Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжёлыми нарушениями речи МБДОУ № 58 г. Апатиты.

Рабочая программа опирается на:

- Основную образовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 2-е изд., исп. и доп.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017;
- Примерную адаптированную основную образовательную программу для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» под редакцией Нищевой Н.В.
- Программу обучения плаванию в детском саду /под ред. Вороновой Е.К..

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Декларацией прав ребенка;
- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273- ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1014;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 « Об утверждении СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Законом Мурманской области «Об образовании в Мурманской области», принятым Мурманской областной Думой 20.06.2013 года (в редакции от 24.12.2015 года),
- Нормативно - правовыми документами Министерства образования и науки Мурманской области;
- Устава МБДОУ, локальными актами ДОО.

Программа включает три основных раздела:

- Целевой раздел;
- Содержательный раздел;
- Организационный раздел;

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, цель, задачи, принципы и целевые ориентиры освоения программы по "Физическому развитию".

Содержательный раздел включает: описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие», взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников; взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДО;

Организационный раздел программы включает: материально-техническое обеспечение, развивающую предметно - пространственную среду в ДО.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Содержание Программы рассчитано на детей от 3-х лет до прекращения образовательных отношений.

Срок реализации программы: 1 год

Рабочая программа не является статичной по своему характеру. Темы занятий могут видоизменяться в зависимости от возможностей и потребностей воспитанников.

1.2.Цели и задачи Программы.

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.).

Цель программы: формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Реализация данной цели связана с решением **следующих задач:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- формирование основных навыков плавания;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:

Организационно -методическое и педагогическое направление - Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей педагогов; изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик; систематическое повышение квалификации; определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;

Физкультурно-оздоровительное направление - Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры; коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье;

Профилактическое направление - Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний; предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде;

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

- непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании
- постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок
- адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки. • цикличности – упорядочение процесса физического воспитания
- всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков,

осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка

- оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка
- возрастная адекватность дошкольного образования - соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития
- индивидуализация дошкольного образования, в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников

1.4.1. Характеристика возрастных особенностей развития детей 3-7 лет

Младшая группа

Важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!). Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 до 4 лет:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Средняя группа

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники
 - общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве; восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Старшая группа

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.

В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Подготовительная группа

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о

некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.). Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение. Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач.

Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка обязательное условие его нормального физического развития. У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

1.4.2. Особенности воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи).

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной

осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п. Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период создаются условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками). В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

1.5. Планируемые результаты работы.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п. при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500 , выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
9. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
10. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
11. Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
12. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 2 км; ухаживать за лыжами.
10. Кататься на самокате.
11. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
12. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

1. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
3. Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча.
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
5. Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.
7. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
8. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
9. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 (м)	М	3.5-2.8	3.3-2.4	2.5-2.1	2.4-1.9	2.2-1.8
	Д	3.8-2.7	3.4-2.6	2.7-2.2	2.5-2.0	2.4-1.8
Длина прыжка с места (см)	М	47.0-67.6	53.5-76.6	81.2-102.4	86.3-108.7	94.0-122.4
	Д	38.2-64.0	51.1-73.9	66.0-94.0	77.7-99.6	80.0-123.0
Дальность метания (м)	М	47.0-67.6	53.5-76.6	81.2-102.4	86.3-108.7	94.0-122.4
	Д	38.2-64.0	51.1-73.9	66.0-94.0	77.7-99.6	80.0-123.0
Скорость бега		—			Без учета времен	

<i>(с): 300м</i>						
<i>Гибкость наклона из и.п. сед н.вм</i>	<i>М</i>			<i>2-3</i>	<i>3-6</i>	<i>4-8</i>
	<i>Д</i>			<i>4-6</i>	<i>5-7</i>	<i>5-10</i>

Мешочек с песком ср., ст.-150гр; подг.-200гр.

Планируемые результаты работы по обучению плаванию.

II младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Попытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Попытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Попытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ✓ 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

- ✓ 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.

2.2.Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ✓ Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- ✓ Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- ✓ Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- ✓ Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
- ✓ Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- ✓ Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- ✓ Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- ✓ Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- ✓ Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- ✓ Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

- ✓ Формировать правильную осанку.
- ✓ Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- ✓ Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- ✓ Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- ✓ Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- ✓ Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- ✓ В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- ✓ Учить прыжкам через короткую скакалку.
- ✓ Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

- ✓ Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- ✓ Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- ✓ Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- ✓ Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- ✓ Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- ✓ Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- ✓ Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.3. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ✓ Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- ✓ Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- ✓ Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- ✓ Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- ✓ Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- ✓ Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
- ✓ Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- ✓ Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- ✓ Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- ✓ Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- ✓ Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- ✓ Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

- ✓ Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- ✓ Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- ✓ Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- ✓ Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- ✓ Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- ✓ Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- ✓ Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- ✓ Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- ✓ Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- ✓ Учить ориентироваться в пространстве.
- ✓ Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- ✓ Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- ✓ Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- ✓ Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх и эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.4.Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ✓ Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- ✓ Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- ✓ Формировать представления об активном отдыхе.
- ✓ Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- ✓ Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

- ✓ Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- ✓ Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- ✓ Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- ✓ Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- ✓ Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- ✓ Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- ✓ Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном

воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- ✓ Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- ✓ Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- ✓ Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- ✓ Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- ✓ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- ✓ Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- ✓ Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- ✓ Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- ✓ Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.5.Содержание работы по обучению плаванию в возрастных группах (от 3 до 7 лет)

	Задачи данной области	Дидактическое обеспечение.
3-4 года	<p>1.Адаптировать детей к водному пространству: -познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); -учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; -учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств.</p> <p>2.Приобщать детей к плаванию: -учить скользить с надувным кругом; -формировать попеременное движение ног (способом кроль).</p> <p>3.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость).</p> <p>1.Способствовать повышению</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни.</p>

	<p>сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.</p> <p>3. Формировать «дыхательное удовольствие».</p> <p>4. Формировать гигиенические навыки: -самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; -мыться под душем; -насухо вытираться при помощи взрослого;</p> <p>5. Учить правилам поведения в воде: -спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; -не толкаться и не торопить впереди идущего; -слушать и выполнять все указания инструктора.</p>	
4-5 лет	<p>1. Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания;</p> <p>2. Учить самостоятельно горизонтальному лежанию на груди и на спине;</p> <p>3. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.</p> <p>3. Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе.</p> <p>- Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения;</p> <p>- развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.;</p> <p>- способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах;</p> <p>- способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем;</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>-подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию;</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида;</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;</p> <p>-игры по теме «Познай себя»;</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -укреплять мышечный корсет ребёнка; -активизировать работу вестибулярного аппарата. -формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела). 	
5-6 лет	<p>1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства);</p> <p>2.Учить выполнять многократные выдохи в воду.</p> <p>3.Учить согласовывать движения ног с дыханием.</p> <p>4.Воспитывать чувство коллективизма.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациях, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д. -формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур - способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; - развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания; - развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их 	<ul style="list-style-type: none"> -Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте; -сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; -схемы выполнения различных видов упражнений по плаванию; -дидактические игры по формированию культуры здоровья; -наборы картин по здоровому образу жизни; - тематические альбомы -картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида; -иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, - игры по теме «Познай себя».

	возникновения; -обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	
6-7 лет	<p>1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине.</p> <p>2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук.</p> <p>3.Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.</p> <p>-Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию;</p> <p>-совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма;</p> <p>-воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;</p> <p>-обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего;</p> <p>-обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>-воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.</p> <p>-обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>	<p>-Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>-сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся плаванием;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>-схемы выполнения различных видов движений по плаванию.</p> <p>-дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>-наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>-картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>-иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием</p> <p>-игры по теме «Познай себя».</p>

Для каждой возрастной группы разработаны перспективные планы (Приложение). Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

2.6.Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений.

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в

организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированной объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

2.7. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). *Катание, бросание, ловля, метание.*

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по

кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнения в равновесии.* Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за

плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на

середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). *Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену

(правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.8. Структура занятия по физической культуре в физкультурном зале

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в музыкально-физкультурном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

25-30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них вводная часть:

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 минут – младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

2.9. Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом.

При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

25-30 минут - подготовительная к школе группа.

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

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

13,5 минут – младшая группа,

18 минут - средняя группа,

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

2.10. Структура занятия по физической культуре в бассейне.

Организация деятельности взрослых и детей в бассейне по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим дня, включающий организованную образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Организованная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Вторая младшая	2	10-14	10-15	20-30
Средняя	2	10-14	15-20	30-40
Старшая	2	10-14	20-25	40-50
Подготовительная к школе	2	10-14	25-30	50-60

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста.

Большая роль в подготовке и проведении образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

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

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Первая младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4 -0,5

Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +290С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная школе группа	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;

- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

2.11. Интеграция образовательных областей.

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

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

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

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

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

2.12. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.

Формы организации двигательной деятельности

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

1. Традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. Тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. Игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. Сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

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

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ.

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;

- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.13. Психолого-педагогические условия реализации программы.

Особенности общей организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
 - создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
 - развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
 - развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.
- Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:
- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
 - создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
 - обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
 - обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
 - обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
 - обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий

Создание условий для физического развития

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

2.14. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

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

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. 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.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Перспективный план проведения консультаций с родителями по организации работы с детьми в бассейне

месяц	2 мл., средняя группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка

январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«Движение, как лекарство»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

месяц	подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

2.15. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом

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

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной

деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

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

□ Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

□ Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

□ Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка.

Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка).

Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков.

Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором. Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений. Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Материально – технические условия реализации Программы отвечают следующим требованиям:

- соответствие СанПиН;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- соответствие требованиям к развивающей предметно – пространственной среде;
- укомплектованность учебными, методическими пособиями, ТСО.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

<i>Название помещения</i>	<i>Наименование технических средств</i>	<i>Количество</i>
<i>Тренажерный зал</i>	Скамейка	4 шт.
	Батут	2 шт.
	Сухой бассейн.	2 шт.
	Мат гимнастический	3 шт.
	Шведские стенки	2 шт.
	Баскетбольное кольцо.	1 шт.
	Тоннель.	2 шт.
	Мячи малые.	10 шт.
	Фитбол мячи.	7 шт.
	Модуль куб.	4 шт.
	Модуль круг.	1 шт.
	Модуль треугольник.	8 шт.
	Модуль квадрат.	3 шт.
	Модуль прямоугольный.	6 шт.
	Модуль ступенчатый.	
	Модуль «крыша».	2 шт.
	Канат	2 шт.
Ковер.	1 шт.	
Шарики для наполнения сухого бассейна.	1 шт.	
	

<i>Название помещения</i>	<i>Наименование технических средств</i>	<i>Количество</i>
---------------------------	---	-------------------

Помещение раздевалки.	Шкафчики для переодевания. Скамейка. Мебельная стенка(горка). Игрушки резиновые. Ковер. Шапочки для бассейна. Зеркало.	15 шт. 1 шт. 1 шт. 20 шт. 1 шт. 4 шт.
Душевая.	Отделения для мытья. Душ. Коврик резиновый большой. Коврик малый.	1 шт. 2 шт. 2 шт. 1 шт.
Зал чаши бассейна.	Доски для плавания. Круги. Легкие мячи. Игрушки – кувшинки. Плот. Разделитель для дорожек. Массажная дорожка. Этажерка пластиковая. Горка. Домик. Обручи. Рыбки для ныряния. Резиновые кольца. Теннисные шарики. Комплект «Волейбол» Набивные мячи. Резиновые игрушки. Надувные фигуры для плавания большие. Баннер с правилами поведения в бассейне.	6 шт. 19 шт. 14 шт. 7 шт. 9 шт. 3 шт. 1 шт. 2 шт. 3 шт. 1 шт. 1 шт. 4 шт. 15 шт. 17 шт. 18 шт. 1 шт. 5 шт. 15 шт. 2 шт.
		1 шт.

Спортивный инвентарь:

№	Наименование	Количество
1.	Маты.	4 шт.
2.	Скамейка гимнастическая.	3 шт.
3.	Фитбол - мячи.	10 шт.
4.	Мяч резиновый.	8 шт.
5.	Кегли.	27 шт.
6.	Кубики.	33 шт.

7.	Шарики пластиковые.	76 шт.
8.	Мяч утяжеленный.	18шт.
9.	Мешки для метания.	33 шт.
10.	Обручи.	12 шт.
11.	Палка гимнастическая.	26 шт.
12.	Кольца пластмассовые.	18 шт.
13.	Канат-веревка.	3 шт.
14.	Конус.	4 шт.
15.	Скакалка.	7 шт.
16.	Тоннель.	4 шт.
17.	Мягкие мячи. (малые)	19 шт.
18.	Баланс-полусфера (сенсорная малая).	9 шт.
19.	Султанчики.	23 шт.
20.	Шведская стенка.	2 шт.
21.	Модули большие мягкие.	12 шт.
22.	Баскетбольные мячи.	10 шт.
23.	Корзины.	3 шт.
24.	Ориентиры мягкие (квадрат)	8 шт.
25.	Ориентиры резиновые (круг)	30 шт.
26.	Коврики.	10 шт.
27.	Этажерка. (2 яруса)	1 шт.
28.	Сенсорные коврики.	3 шт.

Физкультурное оборудование

Наименование	Количество
Шведская стенка	2 шт.
Стойка для фитбола	2 шт.
Ящики для инвентаря выкатные	2 шт.
Корзинка с мячами	1 шт.
Фитбол	8 шт.
Рольштора	1 шт.
Гимнастические палки	20 шт.
Скакалки	12 шт.
Косичка-веревочка	27 шт.
Кегли	67 шт.
Колечки	16 шт.
«Кочки»-баланс	9 шт.
Кубики	67 шт.
Игрушка-ежик	30 шт.

Гантели	5 шт.
Обруч	7 шт.
Веревки	3 шт.
Конус для эстафет	3 шт.
Баскетбольное кольцо	2 шт.
Мягкие модули:	Кубы-2 шт. Длинные Прямоугольные -4 шт. Короткие прямоуольные-2 шт. Круглые -4 шт. Квадратные-7 шт.
Доска гимнастическая	3 шт.
Мячи	Баскетбольный мяч- 14 шт. Тяжелый мяч-5 шт. Резиновый малый мяч-9 шт. Сенсорный мяч крупный-16 шт. Сенсорный мяч мелкий-16 шт. Мелкий тяжелый мяч-14 шт. Мяч средний -6 шт. Пластмассовый малый мяч-103 шт.

3.2.Методические материалы и средства обучения.

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.

<i>Физическая культура</i>	<p>Борисова М.М, Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2015</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4). – М.: «Мозаика-Синтез», 2015.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5) – М.: «Мозаика-Синтез», 2015.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: «Мозаика-Синтез», 2015.</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7). – М.: «Мозаика-Синтез», 2015.</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. М.: «Мозаика-Синтез», 2015.</p> <p>Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: «Айрис-пресс», 2006.</p> <p>Анциферова В.И. Физкультурные и сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.</p> <p>Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. - М.: «Мозаика – Синтез», 2007.</p> <p>Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: Творческая школа для дошколят. –Ростов –на –Дону: «Феникс», 2004.</p> <p>Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы. – М.: ТЦ Сфера, 2009.</p> <p>Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду.</p>
----------------------------	---

Старшая и подготовительная группы. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами: Для занятий с детьми 2-4 лет. М.: «Мозаика-Синтез», 2014.

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2 - 3 лет. М.: «Мозаика-Синтез, 2016. 49

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. М.: «Мозаика-Синтез, 2016.

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 - 7 лет. М.: «Мозаика-Синтез, 2016.

Физкультура. Первая и вторая младшие группы. Разработки занятий./Сост. М.А.Фисенко. – Волгоград: ИТД «Корифей».

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2 – 3 лет. - М.: «Мозаика-Синтез», 2018.

Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: прак. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).

Агапова И.А., Давыдова М.А. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).

Верховкина М.Е
 . «К здоровой семье через детский сад». – СПб. 2012.

Сочеванова Е.А.
 «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб.: Детство-Пресс, 2008.

Прищепа С.С
 . «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2009.

Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы.

Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).

Адашквичене Э.Й.)
 «Спортивные игры и упражнения в детском саду». – М.: Просвещение, 1992.(2

Оверчук Т.И.
 «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации». – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001.

Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.

Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.

Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.

Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика

физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981

Ковалько В.И. Азбука физкультурных минуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).

Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.

Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников». – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.

Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. СПб: Программы диагностики и коррекции нарушений, 2001.

Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2008.

Т.А. Тарасова Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)

3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

Щадящий режим.

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием изготовленным руками педагогов и родителей. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников.

В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для

часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок. Дети, перенесённые заболевания и имеющие отклонения в здоровье (нарушение осанки, заболевание органов дыхания, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевание почек и мочевыводящих путей, заболевания нервной системы) не освобождаются от двигательной активности. Для них создаются наиболее благоприятные условия: более высокая температура воды в душевой после занятия, сокращённое время для свободного плавания, ограниченные нагрузки с учётом заболевания.

Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног. Это благотворно сказывается на самочувствии детей.

Модель организации воспитательно-образовательного процесса.

Модель организации организованной образовательной деятельности на неделю по возрастным группам составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей

Младший дошкольный возраст

Направление	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> -сауна массаж биологически активных точек - гимнастика для ушей -дыхательная гимнастика - гимнастика для восстановления носового дыхания -беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни -уроки здоровья -самостоятельная двигательная деятельность - утренняя гимнастика - подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями - организованная совместная деятельность по физическому развитию (плавание) (1 раза в неделю) - двигательная деятельность на прогулке -оздоровительный бег -индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств 	<ul style="list-style-type: none"> -закаливающие процедуры - профилактика плоскостопия - профилактика близорукости - профилактика правильной осанки - чтение художественной литературы -рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни - гимнастика после сна (ежедневно) -корректирующая гимнастика (ежедневно) -физкультурный досуг (1 раз в месяц) -двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид. работы воспитателя с детьми) -подвижные игры разной интенсивности, спортивные кружки, секции, музыкально-двигательная гимнастика -рассматривание иллюстраций о спорте

Средний дошкольный возраст

Направление	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> -самомассаж биологически активных точек - гимнастика для ушей -дыхательная гимнастика - гимнастика для восстановления носового дыхания -беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни -уроки здоровья -беседы о последовательности и необходимости выполнения процедур закаливания, культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания - самостоятельная двигательная деятельность - утренняя гимнастика -подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями -организованная деятельность по физическому развитию (бассейн) - двигательная деятельность на прогулке 	<ul style="list-style-type: none"> -закаливающие процедуры - профилактика плоскостопия - профилактика близорукости - профилактика правильной осанки - чтение художественной литературы - рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни - Гимнастика после сна - Физкультурный досуг - Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид. работы воспитателя с детьми -игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств -игры и упражнения для развития силы -игры и упражнения для развития выносливости -игры и упражнения для развития гибкости -игры и упражнения для развития координации движений

Старший дошкольный возраст

Направление	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> -самостоятельная двигательная деятельность (физкультурное оборудование, тренажеры) -утренняя гимнастика -подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями - физкультурные занятия (бассейн) - двигательная деятельность на прогулке - индивидуальная работа по развитию физических качеств - уроки здоровья -игры по развитию умений описывать свое самочувствие 	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика после сна - физкультурный досуг -двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид. работы воспитателя с детьми -двигательная деятельность на прогулке -подвижные игры разной интенсивности -индивидуальная работа по развитию физических качеств - двигательная деятельность по интересам -работа с дидактическим материалом по физическому воспитанию -тематический досуг

	<p>-беседа о здоровом образе жизни, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования</p> <p>-проблемная ситуация по формированию умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом.</p>	<p>-корректирующая гимнастика</p> <p>-закаливающие процедуры (ходьба по мокрым дорожкам, босохождение, обширное умывание и др.)</p> <p>-беседы о здоровом образе жизни</p> <p>-игровая задача по формированию культурно-гигиенических навыков</p> <p>-проектная деятельность по здоровьесбережению</p> <p>- час двигательного творчества</p> <p>-игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств</p> <p>-игры и упражнения для развития силы</p> <p>-игры и упражнения для развития выносливости</p> <p>-игры и упражнения для развития гибкости</p> <p>-игры и упражнения для развития координации движений</p>
--	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Организация щадящего оздоровительного режима в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детском саду

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Перспективный план ООД по обучению плаванию.