

ПРИНЯТА  
педагогическим советом МДОУ  
«Детский сад №55»  
протокол №3 от « 22 » января 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующая МДОУ  
«Детский сад №55»  
« 22 » января 2018г.

Румянцева О.В.

## «Физическое развитие»

Программа  
физического совершенствования и  
укрепления здоровья всех участников  
образовательного процесса.  
на 2018 – 2023 год



г. Ярославль

**Программа предназначена для решения образовательных, воспитательных и развивающих задач, изложенных в Федеральном Государственном Образовательном стандарте дошкольного образования по основному направлению развития детей: «Физическое развитие».**

## **Содержание**

- 1.** Пояснительная записка.
- 2.** Аналитическое обоснование программы.
  - 2.1. Анализ оздоровительного процесса в ДООУ.
  - 2.2. Анализ заболеваемости детей.
  - 2.3. Анализ коррекционно-развивающей работы с детьми в условиях групп комбинированной направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи и логопедического пункта.
  - 2.4. Материально-технические условия.
  - 2.5. Кадровое обеспечение.
  - 2.6. Основные нормативные документы, определяющие новые приоритеты развития дошкольного образования по основному направлению «Физическое развитие ».
- 3.** Цели и задачи деятельности ДООУ по реализации Программы «Спорт – здоровый образ жизни».
- 4.** Принципы и подходы к формированию Программы.
- 5.** Особенности образовательного процесса в ДООУ.
- 6.** Условия для реализации программы.
- 7.** Модель организации учебно-воспитательной деятельности в ДООУ по направлению «Физическое развитие».
- 8.** Управление реализацией Программы.
- 9.** Система методической работы по повышению компетентности педагогов в области здоровьесбережения.
- 10.** Взаимодействие с семьей.
- 11.** Медико-педагогический контроль физического воспитания дошкольников.

# 1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с действующим Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС ДО, Приказ № 1155 от 17 октября 2017 года).

Содержание воспитательно-образовательного процесса по ФГОС включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по пяти основным направлениям развития детей:

1. физическое развитие,
2. социально-коммуникативное развитие,
3. познавательное развитие,
4. речевое развитие,
5. художественно-эстетическое развитие.

Программа предназначена для решения образовательных, воспитательных и развивающих задач по данным образовательным областям.



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы...»  
В.А.Сухомлинский

Здоровье - важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. В воспитательном процессе все психолого-педагогические технологии, программы, методы должны быть направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни.

Особую роль в процессе работы с детьми необходимо отвести спортивной, физкультурно-массовой работе.

Физическая культура и спорт играют огромную роль в жизни современного общества. Они не только укрепляют здоровье нации, но и воспитывают мужество, волю, упорство в достижении цели, умение преодолевать трудности и честью выходить из непростых ситуаций.

Физкультура и спорт помогли тысячам граждан воспитать в себе силу воли, целеустремленность, выдержку, самодисциплину, коллективизм, товарищество, дружбу, взаимовыручку и другие качества.

Данная программа посвящена физическому воспитанию всех участников воспитательно-образовательного процесса, который является одним из важнейших составляющих современного мира.

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве и дошкольном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль детского сада в этом вопросе.

Значимыми факторами, формирующими здоровье всех участников воспитательно-образовательного процесса, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

В настоящее время мы ведем постоянный поиск методов оздоровления в условиях нашего учреждения.

Мы понимаем, что для массового оздоровления должны использоваться эффективные, несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват нуждающихся и в то же время не нарушающие образовательного процесса в детском саду.

В связи с этим встала необходимость разработки программы «Спорт – здоровый образ жизни», охватывающей различные направления работы ДОУ, связанных со здоровьем всех участников образовательного процесса.

## 2. Аналитическое обоснование программы.

## 2.1. Анализ оздоровительного процесса в ДОУ

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – одно из ведущих направлений деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились *следующие особенности организации деятельности ДОУ:*



*через:*

- ❖ создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- ❖ мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- ❖ преимущество медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
- ❖ разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.

*Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных занятий к занятиям небольшими подгруппами с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.*

*Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе* (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

*Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах* с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

*Совершенствование профессионального мастерства педагогов* посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

*Единство воздействия* со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

## 2.2. Анализ заболеваемости детей МДОУ «Детский сад №55» за период 2014-2017 г.

	2014	2015	2016	2017
Пропущено по болезни	7454	5975	5878	7246
Пропущено по болезни 1-им ребенком	25,9	20,4	19,9	29,1
Несчастные случаи, отравления, травмы	1	1	2	2
Количество ЧДБ детей	38	36	35	35
Индекс здоровья	16,25%	12,4%	11,2%	16%

### Движение детей по группам здоровья

Распределение детей по группам здоровья (кол-во детей)	2014	2015	2016	2017
1 группа	нет	нет	18	13
2 группа	204	227	235	383
3 группа	82	64	42	52
4 группа	нет	нет	1	нет

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДОУ является **«мониторинг здоровья»** ребенка, который осуществляется медицинским персоналом.

**Цель мониторинга:**

## Повышение уровня здоровья детей.

### Аспекты отслеживания:

- ❖ заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- ❖ фтизиатрический учет получивших лечение и оздоровление детей;
- ❖ периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- ❖ оценка адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- ❖ оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- ❖ общее физическое развитие детей;
- ❖ уровень физической подготовленности детей.

Оздоровительная работа *медицинской службы* включает в себя составление:

- листа здоровья ребенка;
- индивидуальной программы профилактики и оздоровления ребенка;
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий.

**Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:**

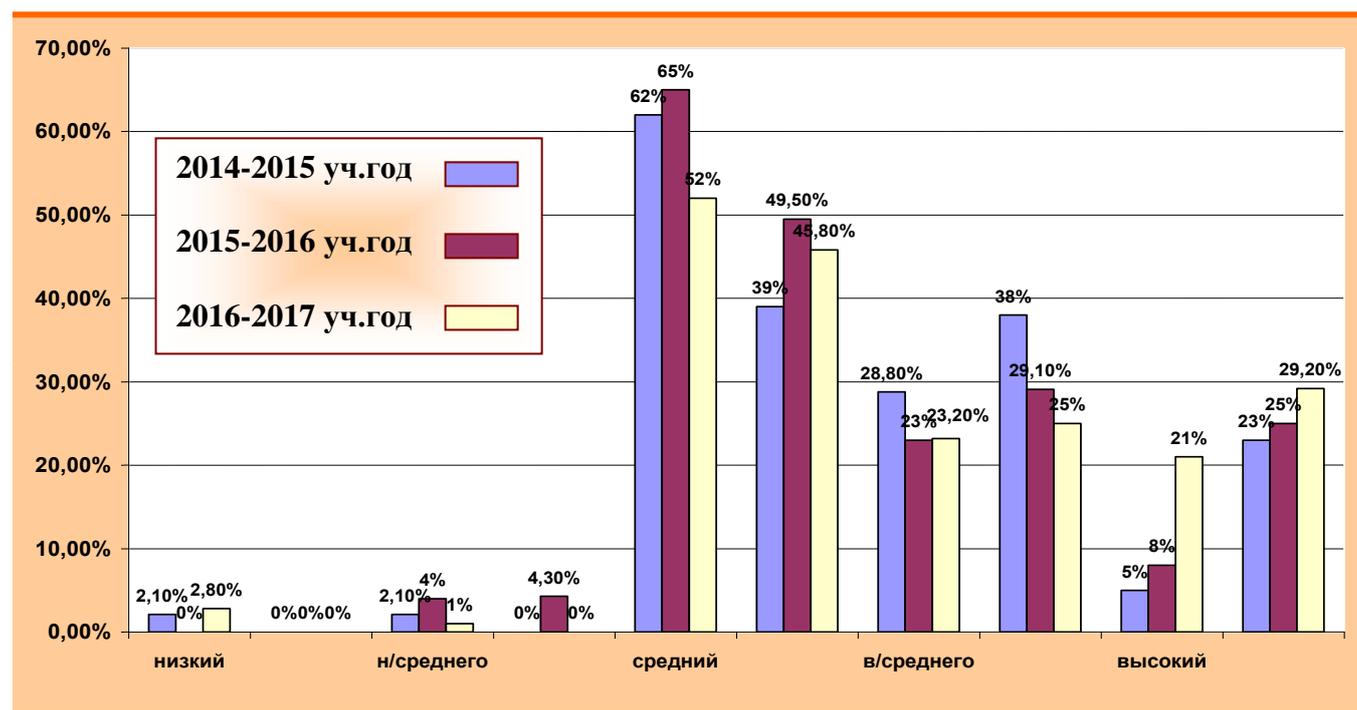
*1 блок.* Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

*2 блок.* Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

*3 блок.* Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

Рационально организованную деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей (*положительную динамику физической подготовленности детей можно проследить на примере подготовительной группы*).

### Сравнительная гистограмма физической подготовленности детей подготовительной группы за период 2014-2017 учебные годы



### 2.3. Анализ коррекционно-развивающей работы с детьми в условиях групп комбинированной направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи и логопедического пункта.

Роль речи в становлении ребенка как личности невозможно переоценить. Речь способствует формированию интеллекта, увеличивает познавательную активность, значительно расширяет кругозор маленького человека.

В последнее время наблюдается увеличение числа детей, имеющих тяжелые нарушения речи. Проблемы речевого развития затрудняют коммуникацию, отрицательно влияют на мыслительную деятельность, ведут к изменениям в эмоциональной сфере ребенка, ограничивают овладение понятийными значениями и речевыми образцами, препятствуют усвоению грамоты.

Полноценное развитие всех средств речи и её основных функций в период дошкольного детства служит залогом сохранения нервно-психического здоровья и социализации детей, успешного становления учебной деятельности при включении в систематическое начальное школьное обучение.

Специфика коррекционной работы в дошкольном учреждении заключается в формировании понятийного мышления, расширении познавательных возможностей воспитанников, способствует формированию нормальной психической жизни ребенка.

Необходимость максимально раннего коррекционного воздействия обусловлена, прежде всего, анатомо-физиологическими особенностями ребенка. Именно в раннем возрасте отмечается становление всех морфологических и функциональных систем организма, происходят первые социальные контакты.

Для работы с детьми с речевой патологией функционируют четыре группы комбинированной направленности для детей с ТНР.

Учителя-логопеды Опекушина Л.А., Белова Е.А., Янова Е.Н., Кочикова А.Е. наряду с традиционными, используют в работе современные инновационные технологии, направленные на создание педагогически целесообразной среды свободного вхождения ребенка в мир социальных и речевых норм:

- ❖ технология обеспечения саморегуляции личности дошкольника;
- ❖ здоровьесберегающие технологии: логопедический массаж и самомассаж с использованием различного оборудования (зонды, шарики Су-Джок, ложки, прищепки, карандаши, шишки), артикуляционная, пальчиковая и дыхательная гимнастики, зрительная гимнастика.
- ❖ Игровые
- ❖ Проблемный диалог
- ❖ моделирование

Созданные условия для оказания коррекционно-педагогической помощи детям с 5 до 7 лет в рамках комплексного сопровождения индивидуального развития ребенка включают в себя:

- ❖ комплексное изучение анамнеза и развития ребенка;
- ❖ логопедическую диагностику;
- ❖ разработку и реализацию коррекционно-развивающей программы с подбором соответствующих технологий, методов и форм с учетом структуры дефекта и индивидуальных особенностей и способностей детей;
- ❖ анализ результатов работы;

Коррекционно-педагогическая помощь осуществляется в тесном сотрудничестве:

- ❖ с медицинскими работниками, что позволяет на ранних стадиях выявить тяжелые нарушения речи, определить задержку речевого развития у детей.
- ❖ с педагогом-психологом, воспитателями, другими специалистами, что позволяет определить и уточнить степень нарушений психомоторного развития, составить индивидуальные образовательные маршруты, планы и программы, которые анализируются и корректируются на ПМПк;
- ❖ с родителями, которые становятся участниками воспитательно – образовательной деятельности.

Благодаря такому сотрудничеству осуществляется индивидуальное сопровождение ребенка и устанавливается положительный психологический настрой, возникающий в процессе постоянных контактов воспитателей, специалистов и родителей.

Для организации коррекционно-развивающей работы в условиях групп комбинированной направленности для детей с ТНР были отобраны эффективные формы: фронтальные, индивидуальные и подгрупповые занятия с 5 лет со всеми

детьми. С целью профилактики и коррекции речевых нарушений родители и дети получают консультативную помощь учителей – логопедов, педагога – психолога и других специалистов ДОУ. Профилактика дисграфии и дислексии способствует успешному усвоению программного материала на следующей образовательной ступени, т.е. повышается уровень подготовки детей к обучению в школе.

Результаты профилактической и коррекционной работы свидетельствуют об адекватности применения комплекса условий коррекционно-развивающего воздействия, позволяющего выявить и скорректировать ранние признаки речевого и психического недоразвития. Это способствует гармоничному развитию личности ребенка. В процессе коррекционно-педагогической работы у ребенка активизируются:

- ❖ психическая и речевая активность;
- ❖ инициативность;
- ❖ эмоциональное и деловое общение;

В связи с этим наблюдается положительная динамика не только в речевом развитии, но и в физическом развитии в целом.

#### 2.4. Материально-технические условия

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

- ❖ медицинский кабинет;
- ❖ процедурный кабинет;
- ❖ кабинет врача;
- ❖ изолятор.

В детском саду имеется следующее медицинское оборудование:

- ❖ бактерицидные лампы;
- ❖ ионизаторы воздуха;

Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют два зала: физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и музыкальный зал.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

## 2.5. Кадровое обеспечение

В штатное расписание дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию комплексной общеобразовательной «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой;

- ❖ старшая медицинская сестра;
- ❖ медицинская сестра по питанию;
- ❖ старший воспитатель 2ед;
- ❖ педагог-психолог 2ед;
- ❖ учитель-логопед 4ед;
- ❖ инструктор по физической культуре 2ед;
- ❖ музыкальный руководитель 2 ед;

педагоги – 37 человек

Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости дальнейшей реализации программы «Спорт – здоровый образ жизни», призванной обеспечить комплексное медико-психолого-педагогическое воздействие на оздоровление всех участников воспитательно-образовательного процесса, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

**Основные нормативные документы,  
определяющие новые приоритеты развития  
дошкольного образования:**

- ❖ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- ❖ Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- ❖ Указ Президента РФ «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» (7 мая 2012 года)
- ❖ Указ Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012- 2017 годы» (от 01.06.2012 № 76)
- ❖ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ( приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 г)
- ❖ Письмо Министерства образования и науки РФ от 5 августа 2013 г. N 08-1049 "Об организации различных форм присмотра и ухода за детьми"
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- ❖ Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) (утверждена Федеральным координационным советом по общему образованию Минобрнауки России 17.06.2003 г.).
- ❖ Концепция долгосрочного социально – экономического развития РФ на период до 2020 года (распоряжение правительства РФ от 17.11.2008г. №1662-р)
- ❖ Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утверждена президентом РФ 04.02.2010г.)
- ❖ Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 8.12.2011 г, № 2227-р)
- ❖ Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 27 октября 2011 г. N 2562 г).
- ❖ Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением ФУМО от 20 мая 2015 г.)



### **3. Цели и задачи деятельности ДОУ по реализации Программы «Спорт - здоровый образ жизни».**

## Цель:

Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта, как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

## Задачи:

### **Физическая культура**

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

### **Здоровье**

- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни



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

## Программа «Спорт – здоровый образ жизни»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка (авторы Программы основывались на важнейшем дидактическом принципе—развивающем обучении и научном положении Л. С. Выгодского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие);
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является **игра**.

### 5. Особенности образовательного процесса в ДОУ

**Содержание психолого - педагогической работы** по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям — физическому, речевому, социально-коммуникативному, познавательному и художественно-эстетическому

*Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических качеств и укрепления здоровья детей решаются интегрировано* в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. Задачи физического совершенствования воспитанников реализуются в комплексе в процессе разнообразных видов детской деятельности:

- игровой,
- двигательной,
- трудовой,
- музыкальной,
- коммуникативной.

### **Интеграция содержания и задач психолого – педагогической работы образовательной области «Физическое развитие»**

<b>Образовательная область</b>	<b>Интеграция с содержанием других образовательных областей</b>	<b>Задачи психолого – педагогической работы</b>
<p><b>«Физическая культура»</b>                      Сохранение и укрепление не только физического, но также психического и социального здоровья воспитанников</p>	<p><b>«Социально - коммуникативное развитие»</b></p>	<p>Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и спортивных игр.</p> <p>Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих</p>

		<p>чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p>Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой.</p>
	<b>«Речевое развитие»</b>	<p>Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования;</p> <p>игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей.</p>
	<b>«Художественно - эстетическое развитие»</b>	<p>Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества.</p> <p>Развитие музыкально - ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей</p>
	<b>«Познавательное развитие»</b>	<p>Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий,</p>

		<p>количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение.</p> <p>Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры</p> <p>- занятия по темам прочитанных сказок</p>
--	--	--

## 6. Условия для реализации программы

В учреждении функционирует многофункциональный, оснащенный современным оборудованием **физкультурный зал**. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для:

- релаксации,
- сенсорного развития,
- создания положительного эмоционального состояния,
- адаптации детей к новым условиям пребывания,
- конструирования,
- закаливания,
- восстановления психологического равновесия,
- проведения комплексных занятий.

Доступно для детей всех возрастов спортивное оборудование:

палки, обручи, мячи, сухой бассейн, маты, кегли, гимнастические скамейки, комплекс для отработки ползания и подлезаний «Тоннель», набивные мячи, дорожки для равновесия и др.

Наличие широкого ассортимента спортивного инвентаря позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий

2. **Музыкальный зал**, в котором для проведения занятий имеется: музыкальный центр, Проектор с экраном, синтезатор, детские музыкальные инструменты, дидактические игры;

3. На территории детского сада оборудованы:

- **спортивная площадка** для занятий на воздухе. Планируется полное оснащение необходимым инвентарём и оборудованием: «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическими стенками турниками и бумами, наклонными досками;

- имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток, пальчиковых игр, прогулок с высокой двигательной активностью детей и др.

- в каждой возрастной группе имеются **спортивные уголки**, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

- **на участке ДОУ** нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке; беговая дорожка с обозначениями для диагностики двигательных качеств детей.

4. **Методическая литература** по ОО «Физическая культура» и ОО «Здоровье»

**Выбор и комплексирование программ воспитания, образования и развития воспитанников, технологий и методических пособий по образовательной области «Физическое развитие»**

<p><b>«Физическое развитие»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение;</li> <li>- приучать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления;</li> <li>- способствовать повышению уровня двигательных действий: освоению техники движений и их координации; направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнении правил подвижных игр.</li> </ul>	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е.Верaksa, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, 2010 года выпуска</p>	<p><b>Технологии и методические пособия:</b></p> <p><u>Л.И.Пензулаева.</u> Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2009</p> <p><u>Л.И.Пензулаева.</u> Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет./ М, Мозаика – Синтез, 2009.</p> <p><u>Л.И.Пензулаева.</u> Физкультурные занятия с детьми 4-5лет./ М, Мозаика – Синтез, 2009.</p> <p><u>Л.И.Пензулаева.</u> Физкультурные занятия с детьми 5-6лет./ М, Мозаика – Синтез, 2009.</p> <p><u>Л.И.Пензулаева.</u> Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет./ М, Мозаика – Синтез, 2009.</p> <p><u>Л.Г. Голубева.</u> Гимнастика и массаж для самых маленьких. / М.: Мозаика-Синтез, 2006.</p> <p><u>Е. А. Синкевич.</u> Физкультура для малышей. / СПб.: 2001</p> <p>Л.Н.Сивачева. Физкультура — это радость./СПб.:Детство-Пресс, 2006</p> <p>Г.К.Зайцев. Твое здоровье. / СПб.: Детство-Пресс, 2006</p> <p>500 замечательных детских игр. Сост. Бочарова А.Г./ М., 2004</p> <p>М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры./ М., 2006</p> <p>С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей. / М., 2003</p> <p>Л.Д.Глазырина. Физическая культура дошкольникам./ М., 2003</p> <p>Е.А. Тимофеева. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. / М.: Просвещение, 2004</p> <p>А.И.Фомина. Физкультурные занятия и игры в детсаду./ М.,2004</p>
---	---	---

<p>-охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья;</p> <p>- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>- воспитание культурно – гигиенических навыков;</p> <p>формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»</p> <p>Н.Е.Веракса, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, 2010 года выпуска</p>	<p><b>Технологии и методические пособия:</b></p> <p>"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"-2010 г</p> <p>В.Т.Кудрявцев и др. Развивающая педагогика оздоровления./ М.: Линка-Пресс, 2005.</p> <p>Л.Н.Сивачева. Физкультура — это радость./СПб.:Детство-Пресс, 2006</p> <p>Г.К.Зайцев. Твое здоровье. / СПб.: Детство-Пресс, 2006</p> <p>Т. Ю. Яновская. Анатомия для всех. Как устроен человек. / СПб.: 2002</p> <p>Г. А. Холемский. Коррекция нарушения осанки у дошкольников. / М.:2002</p> <p>Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу. / М.: Просвещение, 2004</p> <p>Е.Н.Вавилова.Укрепляйте здоровье детей./ М.:Просвещение, 2004</p> <p>С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей. / М., 2003</p> <p>В.А. Шишкина. Азбука движений малыша. / Минск, 2005</p> <p>В.А. Шишкина. Движение + движение. / М., 2004</p> <p>И.В.Чупаха. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. / М.: Народное образование, 2003.</p> <p>Н.А. Мирская. Нарушение осанки. Типичные ситуации. \ М.: Чистые пруды, 2005..</p> <p>Л.Г. Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. / М.: Мозаика-Синтез, 2006.</p> <p>М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. / М.: Мозаика-Синтез, 2002.</p> <p>Ю.Ф. Змановский. Воспитаем детей</p>

## Организация деятельности по физическому развитию и оздоровлению детей

Дошкольный возраст является важнейшим периодом формирования здоровья и психофизического развития ребенка. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

Это неразрывное единство заставляет формировать целостную систему работы в дошкольном учреждении по обеспечению возрастного физического развития и оздоровления детей. В ДОУ налажена система взаимодействия всех служб: медицинской, методической, воспитательной.

### Физическое развитие предполагает:

- обеспечение условий для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализация системного подхода в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своеобразного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формирование основ безопасности жизнедеятельности;
- оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей.



## Структура организации физкультурного занятия

Физическая культура	Неделя	Месяц	Год
Подготовительная группа	3	12	108
Старшая группа	3	12	108
Средняя группа	3	12	108
Младшая группа	3	12	108
Вторая группа раннего возраста	3	12	108

Физическая культура	Длительность занятия (мин)
Подготовительная группа	30
Старшая группа	25
Средняя группа	20
Младшая группа	15
Вторая группа раннего возраста	до10

### Сетка утренней гимнастики

#### Утренняя гимнастика в физкультурном зале.

Группа младшая - 8<sup>00</sup> - 8<sup>05</sup> час

Группа старшая - 8<sup>06</sup> - 8<sup>14</sup> час

Группа старшая - 8<sup>15</sup> - 8<sup>23</sup> час

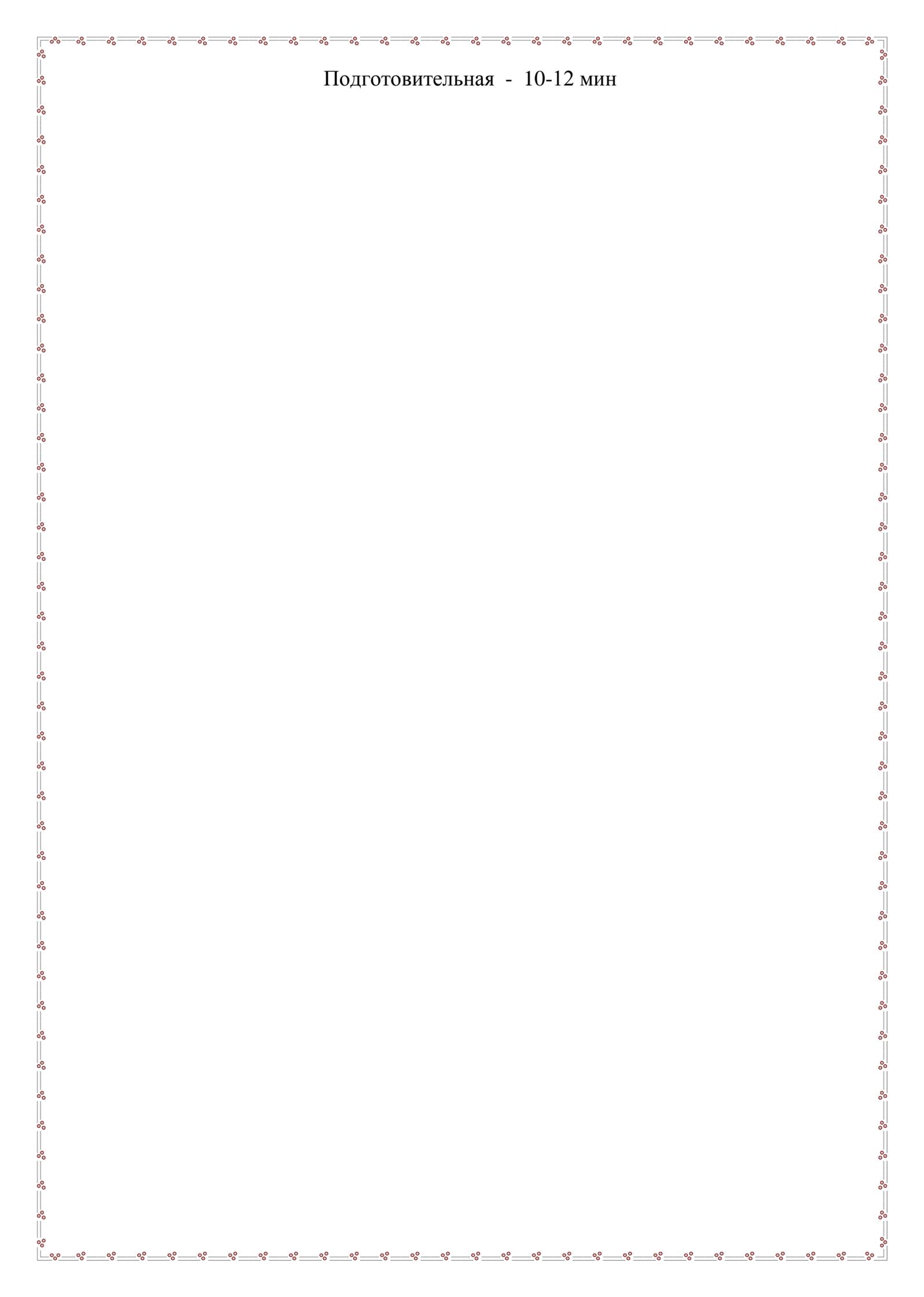
#### Утренняя гимнастика в музыкальном зале

Группа средняя - 8<sup>00</sup> - 8<sup>08</sup> час

Группа подготовительная - 8<sup>10</sup> - 8<sup>22</sup> час

Нормативное время по Примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» Вераксы Н.Е, Комаровой Т.С., Васильевой М.А.

Младшая	- 5-6 мин
Средняя	- 6-8 мин
Старшая	- 8-10 мин



Подготовительная - 10-12 мин

## Формы организации образовательной области «Физическое развитие»

- **Занятие тренировочного типа** направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.
- **Тематические занятия** направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- **Сюжетные тематические занятия**, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.
- **Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Виды занятий по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных воспитателем: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

## Способы организации

### детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.

- **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 педагога 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.

## **Структура физкультурных занятий:**

занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть** (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия)). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

В Образовательной программе ДООУ предусмотрены для воспитанников детского сада недельные каникулы, во время которых проводятся занятия только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные). Спортивные каникулы проводятся на 3 неделе января, 2 неделе ноября, 4 неделе марта.

## Содержание психолого – педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

**Цель:** гармоничное физическое и психическое развитие дошкольников соответствующее возрастным показателям через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

## Задачи физического развития

### Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

### Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

### Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

## Средства физического развития

Физические упражнения

Эколого-природные факторы

Психологические и гигиенические факторы

## Методы физического развития

### Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- наглядно – слуховые приемы (музыка)
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### 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.

## Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка в ДОУ

Виды двигательной активности	Физиологические и воспитательные задачи	Необходимые условия	Ответственные за выполнение
<p><b>Организованные виды двигательной активности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• утренняя гимнастика и гимнастика после сна;</li> <li>• музыкальные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• игры-хороводы, другие игровые упражнения; физкультурные развлечения, досуги, праздники;</li> <li>• дозированная ходьба, спортивный оздоровительный бег;</li> <li>• спортивные игры и упражнения (лыжи, скольжение по ледяным дорожкам, футбол, волейбол); физкультурные занятия на воздухе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие физических качеств ребенка.</li> <li>• Формировать двигательные умения и навыки детей: быстрота, ловкость, выносливость, метание, прыжки, равновесие, координация движений, сила кисти руки.</li> <li>• Развивать умение детей двигаться в соответствии с заданными условиями: под музыку в определенном ритме, по уменьшенной площади движения, по сигналу, вместе с подгруппой детей, с заданиями для рук и ног, выполняя определенные правила и т. д.</li> </ul>	<p>Организация гибкого режима деятельности и модели образовательного процесса по физическому развитию воспитанников. Выполнение мониторинга и контроля по физическому воспитанию детей.</p> <p>Обеспечение помещений оборудованием для организованных видов двигательной активности детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физкультурные уголки в группах;</li> <li>• физкультурный зал с современным, отвечающим требованиям СЭС, физкультурное оборудованием;</li> <li>• музыкальный зал;</li> <li>• физкультурная площадка с физкультурным оборудованием для детей;</li> <li>• физкультурное оборудование на игровых участках каждой группы.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Заведующая Старший воспитатель воспитатели групп. Центр физическо-го развития детей.</p>
			Воспитатели

<p><b>Свободная самостоятельная двигательная активность во время бодрствования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ролевые и творческие игры; самостоятельные физкультурные упражнения и основные движения для закрепления в свободной деятельности;</li> <li>подвижные игры, организованные детьми самостоятельно;</li> <li>движение детей во время прогулки, экскурсии, наблюдения и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Удовлетворение органической потребности в движении.</li> <li>Развитие свободы движений, ловкости, смелости, гибкости, быстроты, силы воли, выносливости.</li> <li>Закрепление навыков правильных основных движений ребенка (изученных на занятиях по физкультуре) в свободных движениях во время игр.</li> </ul>	<p>Наличие в групповых помещениях и на участках детского сада достаточного места для движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>физкультурные уголки в группах;</li> <li>физкультурный зал с современным, отвечающим требованиям СЭС, физкультурным оборудованием;</li> <li>музыкальный зал;</li> <li>физкультурная площадка с физкультурным оборудованием для детей;</li> <li>физкультурным оборудованием на игровых участках каждой группы.</li> </ul> <p>Достаточно свободного времени в режиме дня для самостоятельных игр детей</p>	<p>групп, старший воспитатель          Центр физическо-го развития детей</p>
---	---	--	--

# Система закаливающих и физкультурно - оздоровительных мероприятий в ДОУ

## Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

1.

- Организация и обеспечение выполнения режима дня в ДОУ

2.

- Создание условий для физического развития детей

3.

- Организация системы двигательной активности детей в ДОУ

4.

- Организация системы профилактическо-оздоровительных мероприятий в ДОУ

5.

- Организация системы рационального питания

6.

- Диагностика физического развития и уровня здоровья воспитанников ДОУ. Медосмотр детей специалистами

**Комплексная система  
физкультурно – оздоровительной  
работы в ДОУ**

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности + система оздоровления	Система закаливания, укрепление иммунитета	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития и здоровья.
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Гибкий режим дня.</li> <li>● Занятия по подгруппам и фронтально.</li> <li>● Наличие в групповых помещениях и на участках детского сада достаточного места для движений.</li> <li>● Физкультурные уголки в группах.</li> <li>● Физкультурный зал с современным физоборудованием: маты, «Тоннель» для подлезания, ворота для подлезаний, мячи, обручи,</li> <li>● Музыкальный зал.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Утренняя гимнастика</li> <li>● Физкультурные занятия.</li> <li>● Музыкальные занятия.</li> <li>● Двигательная активность на прогулке.</li> <li>● Физ. занятия на воздухе.</li> <li>● Динамический час на прогулке 1 раз в неделю.</li> <li>● Физминутки на занятиях.</li> <li>● Подвижные игры</li> <li>● Гимнастика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Утренний прием на воздухе в теплое время года.</li> <li>● Облегченная форма одежды.</li> <li>● Ходьба босиком по массажным дорожкам в спальне до сна и после сна.</li> <li>● Режим проветривания помещений.</li> <li>● Обширное умывание в теплое время года.</li> <li>● Прием поливитаминов, шиповника по графику.</li> <li>● Чесочно –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Строгое выполнение натуральных норм питания.</li> <li>● Замена продуктов для детей - аллергиков.</li> <li>● Индивидуальный подход к детям во время приема пищи.</li> <li>● Организация второго завтрака (соки, фрукты, овощные салаты)</li> <li>● Соблюдение питьевого режима</li> <li>● Гигиена и культура приема пищи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Медицинский осмотр детей узкими специалистами.</li> <li>● Диагностика двигательных качеств детей.</li> <li>● Диагностика готовности и детей к обучению в школе</li> <li>● Диагностика эмоционального состояния детей.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурная площадка с физк. оборудованием</li> <li>• Физкультурное оборудование на игровых участках каждой группы.</li> <li>• Достаточно свободного времени в режиме дня для игр детей</li> <li>• Соответствие детской мебели по ростовым показателям.</li> <li>• Санитарное состояние в ДОУ и группах</li> </ul>	<p>после сна.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные досуги, забавы.</li> <li>• Танцевально – игровая гимнастика</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Пальчиковые игры, точечный массаж.</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Массажные дорожки для профилактики плоскостопия</li> <li>• Профилактика сколиоза</li> <li>• Физкультурные праздники, забавы, досуги.</li> <li>• Группа Здоровья</li> <li>• Спортивные каникулы</li> </ul>	<p>луковая ароматерапия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• План-график витаминотерапии на осенне-зимний период года для профилактики заболеваний</li> <li>• Воздушные ванны.</li> <li>• Песочная терапия для ладоней рук и стопы ног.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильность расстановки мебели, закрепление мест по росту детей.</li> <li>• Соблюдение требований СЭС по технологии приготовления блюд, их чередования, разнообразия, калорийности</li> <li>• Строгое соблюдение режима (времени) приема пищи детьми.</li> </ul>	
---	--	---	--	--

## Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

• **физическое развитие:** комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры.

### Самостоятельная деятельность детей

• **физическое развитие:** самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.).

## Лечебно – профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ

Профилактические прививки (письменное согласие родителей) ответственные за проведение: сотрудники поликлиники №4.	Утренний прием на воздухе в теплое время года.
Санитарное состояние в группах и в ДОУ	Облегченная форма одежды.
Гимнастика для глаз	Общий массаж, пальчиковые игры, точечный массаж
Режим проветривания и кварцевания	Ходьба босиком по массажным дорожкам в спальне до сна и после сна.
Витаминотерапия	Обширное умывание в теплое время года.
Дыхательная гимнастика	Профилактика плоскостопия на массажных дорожках.
Чесочно – луковая ароматерапия.	Витаминотерапия на осенне-зимний период года для профилактики заболеваний (по графику)
Воздушные ванны.	Песочная терапия для ладоней рук и стопы ног.
Культурно – гигиенические процедуры	Организация системы двигательной деятельности детей
Утренний фильтр в группах раннего возраста	Игры на эмоциональное равновесие детей.

# Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей и укреплению их здоровья по возрастным категориям

## Вторая группа раннего возраста от 1,5 до 3 лет

### Возрастные особенности детей

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и **образца, регулирующего собственную активность ребенка.**

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности **продолжает развиваться понимание речи.** Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который **начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.**

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов.

К концу третьего года жизни **речь становится средством общения ребенка со сверстниками.** В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые **совершаются** с игровыми предметами, приближенными к реальности.

В середине **третьего года жизни появляются действия с предметами заместителями.**

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже **способен сформулировать намерение изобразить какой либо предмет.** Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. **Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух.** К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период **начинает складываться и произвольность поведения**. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного *от* взрослого. У него формируется образ «Я»

## **Образовательная область «Физическое развитие»**

### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Во время еды учить детей правильно держать ложку.

Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки — смотреть, ушки — слышать, носик - нюхать, язычок — пробовать (определять) на вкус, ручки — хватать, держать, трогать; ножки — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

## **Младшая группа от 3 до 4 лет**

### **Возрастные особенности детей**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его **общение становится внеситуативным**. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие **игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте**.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

**Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.**

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

## **Образовательная область «Физическое развитие»**

### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилок, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Развивать умение детей 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Дать представление о том, что утрення 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. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

## **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение 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; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, лыжах.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### *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). 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 дорожкой (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). Перекидывать 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 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.

### *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 гнздышках».

**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».

### *Подвижные игры*

Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.

Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений

## Средняя группа от 4 до 5 лет

### Возрастные особенности детей

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста **появляются ролевые взаимодействия**. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. **Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей**.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. **Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности**. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

**Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики**. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. **Начинает складываться произвольное запоминание**: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

### Образовательная область «Физическое развитие»

#### Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить 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.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

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.

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

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

*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. 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 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); перекладывать 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 перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия 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, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

### *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

### Возрастные особенности детей

Дети шестого года жизни уже **могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь** роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

**Овладевают обобщенным способом обследования образца.** Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. **Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.** Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет **активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.**

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

### Образовательная область «Физическое развитие»

#### Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

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

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### *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. 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, враспынную, 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, переход с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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 накаждый (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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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; переключать, 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».

#### *Спортивные игры*

**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.

#### *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.

**Подвижные игры :** Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.

Воспитывать умение проявлять честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками.

## Подготовительная группа от 6 до 7 лет

### Возрастные особенности детей

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы **начинают осваивать сложные взаимодействия людей**, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

**Игровые действия детей становятся более сложными**, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

**Продолжает развиваться внимание дошкольников**, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников **продолжает развиваться речь**: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в ползании с пролета на пролег гимнастической стенки по

## **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим 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, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 колено, 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 полнотой пучки пенька с разбега (не менее 50 см). Прыжки через копоткю

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, снге. 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 (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): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны.

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**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

## **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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.

## **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 мячи 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, передвигаясь 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.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

## **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 наседка».

**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.

## 7. Модель организации учебно-воспитательного процесса в ДОУ по образовательной области «Физическое развитие»

### Взаимодействие всех участников учебно – воспитательного процесса в ДОУ

Компоненты деятельности	Педагоги	Медицинский персонал	Администрация	Родители
<b>Физическое развитие и оздоровление ребенка</b>				
Адаптация	Оказывают эмоциональную поддержку ребенку. Способствуют постепенному привыканию в ДОУ. Узнают привычки ребенка и особенности воспитания в семье.	Изучают особенности физического здоровья и развития ребенка. Оказывают консультативную помощь педагогам и родителям по здоровью и адаптации ребенка.	Координирует работу медицинской, педагогической служб ДОУ с целью обеспечения щадящей адаптации	Эмоционально поддерживают малыша и оказывают помощь педагогам по адаптации ребенка.
Создание условий для физического развития и психологического комфорта ребенка в ДОУ	Выполняют систему проведения режимных мероприятий. Создают благоприятный психологический климат в группе. Осуществляют лично – ориентированный способ взаимодействия воспитателя с ребенком. Оказывают консультативную помощь родителям по выработке единых требований к ребенку.	Обеспечивают рациональный режим сна, питания, двигательного режима и выполнения санитарных требований к содержанию детей в ДОУ (2013 г)	Обеспечивает руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического комфорта ребенка в детском саду.	Соблюдают дома режим сна и питания, принятые в детском саду.
Соблюдение	Создают условия, выделяют время в режиме дня для	Осуществляют медико – педагогический контроль за соблюдением режима двигательной активности в		Организуют прогулки дома в выходные дни,

режима двигательной активности	спонтанной двигательной активности и организованных физкультурных форм работы в группах и на участке для «переживания мышечной радости»	течение дня.	дают возможность малышу свободно двигаться в самостоятельной игровой деятельности	
Физкультурные занятия, спортивные праздники, досуги	Соблюдают программные и возрастные требования при организации и проведении физкультурных занятий и утренних гимнастик. Оказывают необходимую консультативную помощь родителям с целью формирования у детей интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями. Осуществляют индивидуальный подход к детям с ослабленным здоровьем.	Контролируют соблюдение санитарно – гигиенических норм проведения занятий, моторной плотности и физической нагрузки на детей во время организованных форм работы по физическому воспитанию детей	Создает материально – технические условия, обеспечивающие качественное и безопасное проведение учебно – воспитательного процесса по физическому развитию детей. Осуществляет контроль за качеством проведения всех форм работы по физическому развитию детей и обеспечению двигательной активности детей в течение дня.	Вместе с ребенком приобщаются к различным видам спорта.
Формирование основ здорового образа жизни	Учат детей умываться, мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, ногтей, мыть руки перед принятием пищи, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, правильно применять предметы индивидуального пользования (расческу, носовой платок, полотенце, зубную щетку и т.п. Формируют привычку к	Осуществляют контроль за качеством работы педагогов ДОУ по формированию культурно – гигиенических навыков, выполнением санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора	Создает условия для безопасного труда и безопасной жизнедеятельности детей в ДОУ, контролирует выполнение санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора. Осуществляет контроль	В домашних условиях поддерживают культурно – гигиенические навыки и привычки, вырабатываемые в детском саду.

	здоровому образу жизни на занятиях, проводят познавательную работу о вреде курения, алкоголя, наркомании. Формирует знания и умения детей по основам безопасности жизнедеятельности, освоению схемы поведения детей в опасных ситуациях.		за освоением Программы по данному направлению.	
Летняя оздоровительная кампания	Обеспечивают максимальное пребывание детей на свежем воздухе. Организуют музыкальные и спортивные развлечения, активный отдых на прогулке, походы, экскурсии на природу.	Консультируют педагогов и родителей по обеспечению безопасности детей в летний период, по профилактике детского травматизма, солнечного удара, укусы насекомых, отравления ядовитыми грибами, ягодами, растениями и т.д. Оказывает первую помощь при заболеваниях детей, контролирует выполнение закаливающих процедур.	Материально обеспечивает летнюю оздоровительную кампанию. Контролирует выполнение закаливающих процедур, мероприятия по активному отдыху и организации прогулок, экскурсий, организует связь с общественными организациями.	Соблюдает требования, предъявляемые детским садом к летней одежде, головным уборам, питанию, режиму дня, заботе о безопасности ребенка.
Закаливание. Укрепление иммунитета детей к болезням.	Обеспечивают систематичность, качество проведения закаливающих и оздоровительных процедур в режиме дня. Консультируют родителей по видам профилактики заболеваний в домашних условиях.	Разрабатывают и внедряют комплекс закаливающих и общеукрепляющих процедур, адаптировав их к условиям ДОУ. Осуществляют медико – педагогический контроль над проведением закаливающих процедур. Проводят анализ эффективности применения закаливания.		Обеспечивают непрерывность закаливающих процедур в дни непосещения ребенком ДОУ.
Группа здоровья	Обеспечивают регулярное посещение группы здоровья ослабленными или часто болеющими детьми. Обеспечивают щадящий режим в группе для часто болеющих	Проводят отбор детей в группу здоровья по медицинским показаниям. Подбирают в соответствии с заболеваниями комплексы лечебной гимнастики,	Координирует работу сотрудников ДОУ, родителей, педиатра детской поликлиники по укреплению здоровья детей.	Выполняют рекомендации ДОУ, обеспечивая непрерывность процесса оздоровления.

	детей, детей 3 группы здоровья, недавно переболевших детей.	упражнений, игр, витаминотерапии для укрепления иммунитета детей		
Профилактика нарушений зрения, осанки и плоскостопия	Включает в режим дня упражнения на профилактику нарушений плоскостопия, осанки, зрения. Учит детей контролировать собственную осанку, посадку за столом во время занятий. Соблюдает санитарные правила организации занятий: свет слева, достаточная освещенность рабочего и игрового места, подбор мебели по росту детей.	Проводит диагностику состояния у детей зрения, осанки, стопы. Контролирует выполнение в группах комплексной системы оздоровительных мероприятий в ДОУ.	Обеспечивает материально – техническое состояние здания, мебели, игрового материал, спортивного оборудования в физкультурном зале и на участках в соответствии санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора.	.Выполняют упражнения по рекомендациям врача, воспитателя. Контролируют состояние осанки ребенка дома. Контролируют время просмотра телепередач и компьютерных игр.

## Модель организации учебно – воспитательного процесса в ДОУ для детей старшего дошкольного возраста

	1-я половина дня	2-я половина дня
<b>Физкультурно-оздоровительное развитие дошкольников</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прием детей на воздухе в теплое время года</li> <li>• Утренняя гимнастика,</li> <li>• Гигиенические процедуры.</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• На всех занятиях: физкульт минутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика.</li> <li>• Прогулка с высокой двигательной активностью.</li> <li>• Физкультурное занятие на воздухе.</li> <li>• Подвижные игры, эстафеты, игры с правилами в течение дня.</li> <li>• Ароматерапия (луковая, лимонная, чесночная).</li> <li>• Воздушное закаливание, режим проветривания и кварцевания.</li> <li>• Массаж стопы на массажных дорожках после обеда и после сна.</li> <li>• Комплекс оздоровительных процедур и витаминотерапия в осеннее – зимний период по графику с октября по май: поливитамины, оксолиновая мазь, настойка шиповника, элеутерококка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные досуги, праздники, развлечения.</li> <li>• Спортивные каникулы (неделя) - 1 раз в квартал (ноябрь, январь, март) с соревнованиями спортивного характера в физкультурном зале ДОУ</li> <li>• Дружеские спортивные встречи с детскими садами № 133, 8,32 «Дружба крепкая не сломается»</li> <li>• Прогулка с высокой двигательной активностью</li> <li>• Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.</li> <li>• Свободные игры с самостоятельной двигательной деятельностью.</li> <li>• В летнее время туристические и экологические походы с ориентированием на местности (с родителями)</li> <li>• Труд. Самостоятельная двигательная активность детей</li> <li>• В летнее время обширное умывание водой.</li> <li>• Семейные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»</li> <li>• Песочная терапия для ладоней и стопы.</li> </ul>



## Модель организации учебно – воспитательного процесса в ДОУ для детей младшего дошкольного возраста

Физическое развитие и оздоровление детей	1-я половина дня	2-я половина дня
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прием детей на воздухе в теплое время года</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Гигиенические процедуры.</li> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• На всех занятиях: физминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика, точечный массаж.</li> <li>• Прогулка с высокой двигательной активностью.</li> <li>• Подвижные игры, игры с правилами в течение дня.</li> <li>• Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ароматерапия (луковая, лимонная, чесночная).</li> <li>• Комплекс оздоровительных процедур и витаминотерапия в осеннее – зимний период по графику с октября по май: поливитамины, оксолиновая мазь, настойка шиповника, элеутерококка.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные досуги, праздники, развлечения.</li> <li>• Спортивные каникулы (неделя) - 1 раз в квартал (ноябрь, январь, март)</li> <li>• Прогулка с высокой двигательной активностью</li> <li>• Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений</li> <li>• Свободные игры с самостоятельной двигательной деятельностью.</li> <li>• Самостоятельная двигательная активность детей</li> <li>• В летнее время обширное умывание водой.</li> <li>• Семейные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»</li> <li>• Самомассаж стопы на массажных дорожках после обеда и после сна.</li> <li>• Воздушное закаливание, режим проветривания и кварцевания.</li> <li>• Песочная терапия для ладоней и стопы.</li> </ul>



## Формы работы по физическому совершенствованию детей и воспитания здорового образа жизни

№	Содержание работы
1	Интегрированные физкультурные занятия: традиционные, сюжетные, оздоровительные, игровые
2	Утренняя гимнастика
3	Подвижные игры в режиме дня
4	Двигательная активность на прогулке
5	Индивидуальная работа с детьми по коррекции двигательных качеств
6	Дозированная ходьба
7	Физкультурные занятия на улице в теплое время года
8	Физкультминутки на занятиях
9	Корригирующая гимнастика после дневного сна
10	Физкультурные досуги, забавы, игры, спортивные праздники и Дни Здоровья
11	Спортивные каникулы, включающие подвижные игры, эстафеты, соревнования, гимнастика для глаз, упражнения по профилактике сколиоза, плоскостопия, игры-упражнения по расслаблению организма – аутотренинг, преодоление препятствий
12	Артикуляционная гимнастика для развития речевого аппарата ежедневно в течение дня и в комплексе утренней гимнастики
13	Экскурсии на природу
14	Прием детей на улице в теплое время года
15	Игровая терапия
16	Диагностика двигательных качеств детей – показателя их физического развития 1 раз в год
17	Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы
18	Повышение физической работоспособности детей через бытовой труд и самообслуживание
19	Интеграция физического развития с другими образовательными областями: математикой, развитием речи, валеологией, ОБЖ, муз. воспитанием, театрализованной и игровой деятельностью



**Составляющее  
здоровье**

## Формы лечебно-оздоровительной и профилактической работы с детьми

№	Содержание работы
1	Соблюдение правил гигиены детьми и персоналом
2	Соблюдение санитарно-гигиенического режима
3	Соблюдение температурного режима в течение дня
4	Проветривание и кварцевание комнат
5	Протирание дверных ручек дезинфицирующим раствором
6	Соблюдение принципа групповой изоляции детей
7	Ежедневный утренний прием в ясельной группе проводить с осмотром кожного покрова, зева, измерением температуры, а в дошкольных группах – по показаниям
8	Гибкий режим дня
9	Фитотерапия: чесночно-луковая.
10	Выполнение питьевого режима и режима питания: калорийность пищи, соблюдение норм потребления продуктов, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям в процессе питания
11	Точечный массаж, массаж стопы, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, упражнения по профилактике сколиоза, плоскостопия, игровые упражнения по расслаблению организма - аутотренинг
12	Профосмотр дошкольников узкими специалистами с установлением состояния здоровья и развития детей и определением группы здоровья. Дальнейшее наблюдение участковым педиатром и медсестрой дет.сада
13	Для укрепления иммунитета детей и профилактики простудных заболеваний ежегодно проводить курс витаминизации.
14	Ежедневное создание атмосферы психологического комфорта: отзывчивость и внимание к детям, организация развивающей среды с учетом потребностей и интересов детей
15	Игровая терапия
16	Витаминизация третьих блюд, включение в рацион питания овощей и фруктов
17	Занятия по валеологии и ОБЖ, по формированию у ребят основ безопасного поведения в критических жизненных ситуациях и в быту
18	Правильная организация прогулки и ее длительность
19	Использование музыкального сопровождения для засыпания и пробуждения детей (релаксация)
20	Ходьба босиком по песку на прогулках в летнее время



## 8. Управление реализацией Программы

Управление реализацией Программы в ДОУ происходит через Координационный совет. Координационный совет относится к управленческой деятельности, так как призван направлять работу педагогического коллектива на решение задач Программы физического совершенствования и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса.

Процесс организации методической работы, как и управленческой деятельности, цикличен, представляет собой совокупность связанных между собой стадий, составляющих законченный круг развития. Методическая работа состоит из взаимосвязанных блоков-функций.

### Управленческие функции

<b>Педагогический анализ</b>	Позволяет дать объективную оценку педагогическому процессу, выявить причины, определить уровень воспитательно - образовательной работы. На основе проведенного анализ вырабатываются рекомендации по совершенствованию педагогического процесса в ДОУ.
<b>Планирование</b>	Определение системы мероприятий, предусматривающей порядок, последовательность и сроки их выполнения. Эта система мероприятий направлена на достижение поставленной цели, четко и конкретно сформулированной с указанием конечного результата, который можно измерить, сравнить, оценить.
<b>Организация</b>	Создание рациональной организационной структуры в ДОУ, которая направлена на достижение учреждением целей своей деятельности в оптимальный срок и при оптимальных затратах трудовых, материальных и финансовых ресурсов.
<b>Контроль</b>	Констатирует, измеряет уровень отдельных параметров педагогического процесса, сопоставляет их с нормативными требованиями. Контроль состоит в сборе, систематизации и хранении информации о ходе воспитательно-образовательной работы, информации, полученной путем наблюдения, работы с документами, бесед с детьми, воспитателями.
<b>Регулирование и коррекция</b>	Воздействие на работу педагогического коллектива с целью внесения поправок, устранения недочетов, оптимизации педагогического процесса.

**Функции контроля в ДОУ:** контроль позволяет установить, все ли в ДОУ выполняется в соответствии с нормативными документами, решениями педагогического совета или распоряжением руководителя. Он помогает выявить отклонения и их причины, определить пути и методы устранения недочетов.



В оперативном контроле выделяют

- *предупредительный,*
- *сравнительный,*
- *экспресс-диагностику.*

Управление реализацией Программы происходит через Координационный Совет, Центры развития детей, родительский комитет.

Для достижения более высокого качества воспитательно-образовательного процесса по приоритетному направлению, по управлению реализацией «Образовательной программы ДОУ» и «Программы развития ДОУ» была изменена структура управления, и созданы Центры развития детей.

Центры созданы по приоритетным направлениям развития ДОУ, по направлениям, определенным годовыми задачами.



**Направляет работу центров и контролирует их деятельность Координационный Совет ДОУ, который действует на основании Закона РФ «Об образовании», Устава ДОУ, Положения о Координационном Центре, Положения о Центрах развития детей.**

Центры развития детей - новая организационная структура дошкольного образовательного учреждения, обеспечивающая включенность педагогов в решение управленческих задач, повышение их профессионализма в организации воспитательно-образовательного процесса

**Задачи Центров и содержанием их работы являются:**

- Реализация государственной политики в области модернизации Российского образования.

- Вовлечение педагогов в решение годовых задач ДОУ и, при необходимости, в решение управленческих задач при содействии Координационного Совета ДОУ.

- Организация методической работы с педагогами, воспитательно-образовательного процесса, взаимодействия с родителями воспитанников, социумом.

- Повышение уровня подготовки педагогов по направлениям: познавательное развитие дошкольников, социально-нравственное, физическое, художественно-эстетическое.

- Обеспечение развития ДОУ, разработка и внедрение нововведений по направлениям центров.

**Функции Центров.**

Центры выполняют следующие функции:

- Разрабатывают методическое обеспечение нововведений по своему направлению.
- Организуют изучение новых программ и педагогических технологий, организуют их внедрение в воспитательно-образовательный процесс.
- Организуют повышение квалификации педагогов через методические мероприятия, проводимые центром.
- Обеспечивают взаимодействие ДОУ с родителями воспитанников и с социумом по своему направлению.
- Организуют и проводят мероприятия в соответствии с годовым планом ДОУ по профилю работы центра.
- Оформляют и накапливают методический материал по результатам работы центра для мониторинга развития детей.
- Заслушивают отчеты педагогов-участников центра по проведенной работе, по организации воспитательно-образовательного процесса, самообразованию; обобщают опыт работы.
- Центры заслушивают отчеты педагогов, обсуждают результаты работы, дают оценку, рекомендации по профилю центра
- Предлагать на рассмотрение координационного Совета ДОУ вопросы, требующие срочного решения по направлению Центра.

***Через Центры организуется организационно-методическая работа по решению годовых задач ДОУ***

## Работа с родителями по совместной деятельности о здоровье детей

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- ✚ Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- ✚ Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- ✚ Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- ✚ Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- ✚ Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- ✚ Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- ✚ Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- ✚ Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

### **Просветительское направление**

- ✚ Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, газета)
- ✚ Собеседование (сбор информации)
- ✚ Анкетирование, тесты, опросы

- + Беседы
- + Встречи со специалистами
- + Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- + Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- + Круглый стол
- + Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- + Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

### **Культурно - досуговое направление**

- + Дни открытых дверей.
- + Совместные праздники и развлечения.
- + Организация вечеров вопросов и ответов.

### **Психофизическое направление.**

- + Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- + Спортивные соревнования.
- + Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми
- + Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми
- + Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

## 9. Система методической работы по повышению компетентности педагогов в области здоровьесбережения.

В нашем детском саду продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: имеется физкультурный зал оснащенный спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Благодаря грамотно выстроенной системе физкультурно-оздоровительной работы и широкому применению игровой деятельности в ДОУ, мы стараемся снизить уровень заболеваемости у детей.

Однако, главное действующее лицо в педагогическом процессе – воспитатель, именно ему предъявляются требования, ориентируя его на получение качественных показателей.

В связи с этим, работа с кадрами предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

Данная деятельность отражает особенность нашего образовательного учреждения (центр развития ребёнка), осуществляется в соответствии с программой развития ДОУ.

### Обновление содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ постоянно повышается профессиональная компетентность педагогов в области

здоровьесбережения, проводится мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ обновляется вариативная здоровьесберегающая среда. Регулярно проводятся совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Дни здоровья», «Красота в движении – здоровье с детства», «Семейные старты», в которых используется нетрадиционное спортивное оборудование.

В МДОУ «Детский сад № 55» созданы оптимально возможные условия для реализации оздоровительной деятельности.

Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами МДОУ «Детский сад № 55»

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
1. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
3. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
4. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ

5. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
8. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
9. Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, руководитель физического воспитания
10. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

11. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
---------------------------	--	--	--

12. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
13. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог
14. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, руководитель физического воспитания
15. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
16. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
17. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
18. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое	Воспитатели

		рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	
--	--	--	--

Применяемые педагогами нашего дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

