

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад пристра и оздоровления детей №14
«Подсолнушек»
Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан

Татарстан Республикасы Чистай муниципаль
районы муниципаль үзидәрәле мәктәпкәчә
белем биру учреждениесе “14 нче номерлы
балаларны карау һәм сәламәтләндрүче
балалар бакчасы” “Көнбагыш”

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2022г.

Утверждено и введено в действие
приказом № 84 от 31.08.2022г.
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 14»

О.Б.Симонова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
детей 3-7 лет
на 2022–2023 учебный год

Юридический адрес: РТ, 422980,
г. Чистополь, ул. Г. Тукая, 54 «Е»
Телефон: 5-12-04 E-mail: podsolnushekd@mail.ru
Сайт: <http://edy.tatar.ru>

Составитель:
инструктор по физической культуре

Иванцова С.А.

Чистополь, 2022

Содержание

Разделы	Содержание разделов	Страница
Целевой	Пояснительная записка	3
	Приоритетные задачи реализации Программы	
	Планируемые результаты освоения Программы	5
Содержательный	Общая характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста	6
	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников	9
	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	16
	Формы взаимодействия с семьями воспитанников.	22
	Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей с нарушениями речи	25
Организационный	Описание материально-технического обеспечения РП, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	38
	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	39

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физическому воспитанию (далее - Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад пристра и оздоровления детей №14 «Подсолнушек» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан (далее – ООП МБДОУ) с учетом комплексной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытий» под общей редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой (1) (далее – «Мир открытий»), а так же на основе Парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши – Крепыши» и предусмотрена для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 3 до 7 лет.

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости,
- настойчивости и дисциплинированности;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

Задача МБДОУ «Детский сад № 14» по приоритетному направлению: валеологическое воспитание, организации оздоровительной работы с детьми с малыми и затихающими формами туберкулеза:

- Создание воспитательно-образовательных, здоровьесформирующих условий в ДОУ, способствующих полноценному развитию и социализации дошкольника, обеспечивающих равные стартовые возможности и успешный переход ребенка к обучению в общеобразовательных учреждениях;
- Повышение качества образования и воспитания в ДОУ через внедрение современных здоровьесберегающих и педагогических технологий.

Целенаправленная деятельность дошкольного учреждения в данном направлении строится по авторской модернизированной программе ДОУ «Подсолнушек» (), цели которой - создание благоприятных условий для полноценного пребывания детей с малыми и затихающими формами туберкулеза в ДОУ, формирование развитой личности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей, подготовка ослабленных детей к полноценной жизни в современном обществе. Работа по программе строится в двух направлениях.

Первое направление – создание условий для охраны, укрепления и совершенствования здоровья.

Второе направление – формирование у дошкольников потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни, владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

В ООП МБДОУ отражено содержание образования детей дошкольного возраста, формируемое участниками образовательного процесса с учётом климатических, национально – культурных, демографических, социально – экономических и социокультурных условий Республики Татарстан. В Законе Республики Татарстан «Об образовании» четко определена необходимость обеспечения гуманистического, развивающего, народно-национального характера образования, связь воспитания и обучения с жизнью и национальными культурными традициями. Национально-региональный компонент (далее НРК) составлен с учетом национальных и региональных особенностей Республики Татарстан, который предусматривает следующие направления деятельности ДОУ:

- ✓ Приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан.
- ✓ Предоставление каждому ребенку возможность обучения и воспитания на родном языке, формирование у детей основ нравственности на лучших образцах национальной культуры, народных традициях и обычаях.
- ✓ Создание благоприятных условий для воспитания толерантной личности – привития любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям.
- ✓ Ознакомление с природой родного края, формирование экологической культуры.
- ✓ Ознакомление детей с особенностями жизни и быта народов, населяющих Республику Татарстан, праздниками, событиями общественной жизни республики, символиками РТ и РФ, памятниками архитектуры, декоративно-прикладным искусством.

В ДОУ реализуется **Региональная программа** дошкольного образования

НРК. Задачи:

1. Всестороннее физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое развитие.
2. Обогащение детского развития посредством приобщения к истокам национальной культуры, краеведения, изучения татарского (русского) языка.

В рамках реализации Стратегии развития образования в Республике Татарстан на 2010 – 2015 годы «Килэчэк» творческой группой, созданной Министерством образования и науки Республики Татарстан, разработаны новые учебно-методические комплекты (далее УМК) по обучению детей двум государственным языкам в дошкольных образовательных учреждениях на основе современных эффективных образовательных технологий, которые используются в ДОУ.

Основная цель УМК “Татарча сөйләшәбез” (5) - формирование правильной устной татарской речи русскоязычных детей дошкольного возраста. УМК “Татарча сөйләшәбез” разработаны для: средней группы, старшей группы, подготовительной к школе группе.

Проект УМК по обучению русскоязычных детей татарскому языку состоит из трех частей: «Минем өем» (для средней группы), «Уйный-уйный үсәбез» (для старшей группы), «Без инде зурлар, мәктәпкә илтә юллар» (подготовительной к школе группы).

Основной задачей изучения татарского языка в дошкольном возрасте является формирование первоначальных умений и навыков практического владения татарским языком в устной форме. В процессе обучения дети должны научиться воспринимать и понимать татарскую речь на слух и говорить по-татарски в пределах доступной им тематики, усвоенных слов.

1.3. Планируемые результаты освоения Рабочей программы

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.

— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.

— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров

движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.

— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

Целевые ориентиры (по приоритетному направлению ДОУ)

- Оздоровление, отсутствие туберкулёзной интоксикации;
- Сформированная потребность потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья;
- Гармоничное физическое развитие, активность в самостоятельной двигательной деятельности, интерес и любовь к спорту.

С целью создания оптимальных условий для контроля состояния здоровья и развития детей, эффективности проведения лечебно-оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий был разработан, составлен специально для МБДОУ «Детский сад №14» и введён в работу «Дневник наблюдений воспитанников». «Дневник наблюдений воспитанников» способствует системному подходу в выборе воспитательной линии, позволяет воспитателю планировать и вести педагогическую деятельность, учитывая индивидуальные особенности воспитанников. Главное условие – совместное ведение документа педагогами и медицинским персоналом детского сада.

Итоговый результат мероприятий, планируемых и организуемых в рамках оздоровительно-профилактической работы оценивается по специально разработанным параметрам, которые оценивают эффективность педагогических воздействий в валеологическом воспитании детей на начало учебного года и на конец учебного года.

Педагогическая диагностика

Оценка эффективности педагогических воздействий и индивидуального развития детей по образовательной области

«Физическое развитие»

Данные о результатах обследования заносятся в карту – индивидуальный профиль эффективности педагогического воздействия и индивидуального развития воспитанника, анализ которой позволяет создать рекомендации по организации индивидуальной траектории развития и сделать выводы по завершению индивидуальной программы развития ребенка.

2. Содержательный раздел

2.1 Общая характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Характеристика физического развития детей четвертого года жизни. В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.

Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук не энергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги). Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные.

Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании.

Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения.

Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными.

Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11–12,5 тыс. движений).

На занятиях по физическому развитию показатели двигательной активности детей 3–4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Характеристика физического развития детей пятого года жизни. На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700

движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей. Характеристика физического развития детей шестого года жизни. На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве.

Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни. На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие:

мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы.

Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение.

Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.

В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Физическое развитие группа раннего возраста

Развитие движений

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

От 1 года до 1 года 6 месяцев

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10–15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5–2 м), и вниз до конца. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50×50×10 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5–10 см.

Ползание, лазанье. Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5–2 м), приподнятой одним концом от пола на 15–20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50×50×60 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35–40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20–25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40–45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

С детьми 1 года — 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2–3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Примерный список подвижных игр

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями и пр.

Физическое развитие 1 младшая группа

Формирование начальных представлений

о здоровом образе жизни

1 младшая группа

(от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнения представлен в Приложении.

Физическая культура

1 младшая группа

(от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить 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.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Физическое развитие 2 младшая группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

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

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами.

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

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Физическое развитие средняя группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности движений, закаливания.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать

отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Физическое развитие старшая группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

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

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Физическая культура

Старшая группа(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Физическое развитие подготовительная группа

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

Задачи образовательной области «Физическое развитие»

в соответствии с РК и УМК «Говорим по - татарски»

(Региональная программа дошкольного образования, Р.К.Шаехова

Программа «Обучение русскоязычных детей татарскому языку в детском саду» З.М.Зариповой)

РК. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие через решение следующих специфических образовательных задач.

Во второй младшей группе:

- Формировать двигательную активность в народных подвижных играх.

В средней группе:

- Развивать творческие способности детей в подвижных национальных играх.

- Формировать умение оказывать себе и другим детям элементарную помощь при ушибах, порезах, заботиться о своем здоровье.

- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь», с некоторыми средствами народной медицины.

В старшей группе:

- Расширять представления детей о спортивных командах: по хоккею – «Ак Барс», по футболу – «Рубин», по баскетболу – УНИКС и т. д. Познакомить с разнообразностью спортивных комплексов, построенных к XXVII Всемирной летней Универсиаде 2013 года. Поддерживать детское олимпийское движение.

- Познакомить с национальными играми с элементами соревнования: «Бег в мешках», «Бег с коромыслом», «Бег с яйцом», «Катык», «Разбивание горшков» и др. Вызвать желание играть в игры народов Поволжья. Самостоятельную организацию знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования.

- Расширять представление о составляющих здорового образа жизни (двигательная активность, сон, отдых, правильное питание и др.) и факторах, разрушающих здоровье. Научить простейшим приёмам оказания первой помощи. Дать элементарные представления о действии некоторых лечебно-профилактических процедур, причинах отдельных заболеваний и мерах профилактики наиболее распространенных из них.

В подготовительной к школе группе:

- Формировать представление о значении спорта в жизни человека. Познакомить с национальным видом спорта «борьба на поясах» (курэш). Поддерживать определенные достижения в области спорта.

- Формировать умение варьировать татарские подвижные игры. Стимулировать желание участвовать в национальных играх-соревнованиях: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками» и др.

- Закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию игры народов Поволжья. Развивать в подвижных играх такие двигательные качества, как сила, ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.

- Поощрять умение справедливо оценивать результаты игры. Развивать интерес к народным играм.

- Познакомить детей с известными за пределами республики лечебно-профилактическими здравницами и санаториями («Васильевский», «Сосновый бор», «Крутушка», «Бакирово», «Санта»).

УМК «Говорим по - татарски».

- Понимание слов, выражений и фраз, повторение их вместе с воспитателем и вместе с другими детьми.

- Выработка умений различать и использовать в речи формы повелительного наклонения глаголов сикер – прыгай, ки – надень.

Характеристика детей с малыми и затихающими формами туберкулёза

В зависимости от проявления туберкулезной инфекции, дети, поступающие в детский сад, подразделяются на следующие подгруппы:

- «0» группа – дети, направленные для диагностики и уточнения диагноза;

- группа ПВА – дети с поствакцинальной аллергической реакцией;

- РППТИ;

- тубинфицированные дети;
- дети, находящиеся в контакте с родственниками или окружающими бациллоносителями (ВК+, ВК-);
- переболевшие дети;
- здоровые дети.

В связи с этим в физическом воспитании и оздоровлении детей дошкольного возраста важным аспектом является формирование у детей навыков здорового образа жизни и активной жизненной позиции. В период дошкольного детства происходит интенсивное освоение мира как взаимосвязанного и взаимозависимого целостного мира природы, социума и человека; идет процесс познания ценностей и смыслов жизни, формирование основ безопасного поведения. Важная содержательная линия охраны безопасности жизнедеятельности – это формирование здоровьесберегающего поведения. Работа по формированию основ ЗОЖ строиться с учетом доступности ее содержательной стороны, принципа информационного опережения – получения ребенком информации в период, предшествующий возрасту, в котором возможно появление проблем в области здоровья и образа жизни, личного примера, активности ребенка, создания общего положительного эмоционального фона.

Одним из важнейших руководящих принципов в работе с ослабленными детьми является осознание огромного влияния психологического фактора на здоровье. Ослабленный ребенок слаб не только физически, но и психически. В детском саду для детей с малыми и затихающими формами туберкулеза индивидуализация воспитания вырастает в необходимое условие охраны жизни и укрепления здоровья ребенка

Задачи образовательной области «Физическое развитие»

в соответствии с приоритетным направлением валеологическое воспитание, организации оздоровительной работы с детьми с малыми и затихающими формами туберкулёза.

Физическая культура.

Физическая культура и воспитание движений для ослабленного ребенка имеют еще большее значение, чем для здорового. Продолжительность занятий должны быть не меньше, чем в обычном детском саду, но перерывы для отдыха должны быть чаще.

Основные цели, которые преследуют занятия физкультурой для туберкулезных и ослабленных детей следующие:

- создание бодрого настроения;
- воспитание правильной здоровой осанки;
- упражнение дыхательных мышц.

Бодрое настроение создается всем поведением воспитателя. Даже тон команды -бодрый, отчетливый, уверенный, имеет немалое значение для воспитания в детях бодрости и успешного выполнения заданий.

Воспитание правильной здоровой осанки не только благоприятствует кровообращению и дыханию, но и влияет на эмоциональное состояние, создает бодрость, волевую устойчивость. На занятиях физической культурой и вне занятий воспитатель должен постоянно следить за позой детей, напоминать, что правильная поза - это красивая, здоровая поза.

Упражнение дыхательных мышц имеет целью воспитания полноценного дыхания -глубокого вдоха и продолжительного выдоха. Хорошо развитая грудная клетка и полноценное дыхание, залог прочного здоровья. Для детского организма, находящегося под угрозой туберкулеза, имеет жизненное значение обладать хорошо развитой грудной клеткой и умение правильно дышать. Основные пути, ведущие к воспитанию полноценного дыхания следующие:

1. Упражнение в беге;
2. Гимнастика дыхательных мышц;
3. Обучение правильному дыханию (через нос, глубокий вдох, продолжительный выдох);
4. Правильная постановка пения.

Бег является превосходнейшим средством для укрепления дыхательных мышц, но нужно быть осторожным в дозировке бега.

Приучение к правильному дыханию должно проводиться путем показа, повторного напоминания, лучше всего после упражнений, связанных с большой тратой энергии - после бега, прыжков. Особое внимание следует обратить на выдох, он должен быть медленным, продолжительным. Больше 2-3 раз подряд такие упражнения производить не следует. Каждое занятие, должно выполнять три принципа:

- создание бодрости и уверенности;
- развитие здоровой осанки;
- воспитание полноценного дыхания.

Первое направление - создание условий для охраны, укрепления и совершенствования здоровья в жизни человека.

Второе направление - формирование у дошкольников потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

В каждой возрастной группе создаются условия для оздоровления детей с туберкулезной интоксикацией для полноценной реализации укрепляющих здоровье технологий на основе подбора оптимального режима функционирования группы, подбора педагогических методов и приемов, направленных на формирование у детей представлений о своем здоровье и привитие навыков его укрепления.

Физическое развитие

Физическое развитие для ослабленного ребенка имеют еще большее значение, чем для здорового. Продолжительность занятий должны быть не меньше, чем в обычном детском саду, но перерывы для отдыха должны быть чаще. **См. Приложение 1**

Основные цели, которые преследуют занятия физкультурой для туберкулезных и ослабленных детей следующие:

- а) создание бодрого настроения;
- б) воспитание правильной здоровой осанки;
- в) упражнение дыхательных мышц.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

2.2.1. Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств (приложение 8). Образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников может осуществляться в течение всего времени пребывания детей в ДОО в различные режимные моменты.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возраста детей и времени года. Двигательную активность воспитанников 5–7 лет, в организованных формах физкультурно-оздоровительной деятельности, следует предусмотреть в объеме 6–8 часов в неделю, с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОО.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно, в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОО. При организации закаливания должны быть реализованы

основные гигиенические принципы: постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Следует организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях НОД по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Продолжительность и динамика двигательной активности детей в различных формах организованной образовательной деятельности

Форма организации	Возраст детей- продолжительность			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика				
Физкультурная минутка	1–3 мин (в середине занятия статического характера)			
Двигательная разминка	10–12 мин (между занятиями в зависимости от их вида и содержания)			
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна	7-10 мин	10-12 мин		12-15 мин
Организованная двигательная активность детей на прогулке	10-12 мин		12-15 мин	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Нерегламентированная ежедневная в утренние часы до занятий, на прогулках, во второй половине дня по желанию детей			

Для оптимизации двигательной активности детей в течение недели, а также с целью обеспечения баланса основных видов движений (далее — ОВД), рекомендовано пользоваться технологической моделью, в которой дается примерный план распределения двигательной активности

детей с учетом разнообразия форм физкультурно-оздоровительной работы и возраста детей

Технологическая модель планирования образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников на неделю

	Утро	Прогулка	Вечер
Младший и средний дошкольный возраст			
	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Работа над ОВД. 3. Релаксация.	1. Физические упражнения (равновесие). 2. Подвижная игра.	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. 2. Подвижные игры. 3. Физические упражнения со скакалкой (на полу).
	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Релаксация.	1. Физические упражнения (прыжки). 2. Подвижная игра.	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. 2. Физические упражнения с гимнастическими палками. 3. Подвижные игры.
	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Подвижная игра, физические упражнения. 3. Релаксация.	1. Физические упражнения (метание).	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. 2. Один раз в месяц — физкультурный досуг. 3. Физические упражнения на ловкость, координацию движений. 4. Подвижная игра.
	1. Эмоционально стимулирующая	стимулирующая	Оздоровительная

	утренняя гимнастика. 2. Релаксация.	утренняя гимнастика. 2. Релаксация. 1. Физические упражнения (ловкость). 2. Подвижная игра.	гимнастика пробуждения после сна. 2. Физические упражнения с мячами, мешочками. 3. Подвижная игра.
	1.Эмоциональностимулирующая утренняя гимнастика. 2. Подвижные игры, упр	1. Подвижные игры. 2. Физические упражнения (лазание).	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. 2. Подвижная игра, физические упражнения.

	Утро	Прогулка	Вечер
Старший дошкольный возраст			
	1.Эмоциональностимулирующая утренняя гимнастика. 2. Работа над ОВД. 3. Релаксация.	1. Физические упражнения (равновесие). 2. Подвижная игра.	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. 2. Спортивные игры. 3. Физические упражнения со скакалкой
	1.Эмоциональностимулирующая утренняя гимнастика. 2. Релаксация.	1. Физические упражнения (прыжки). 2. Подвижная игра.	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. 2. Физические упражнения с гимнастическими палками.

			3. спортивные игры.
	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Подвижная игра, физические упражнения. 3. Релаксация.	1. Физические упражнения (метание).	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. 2. Один раз в месяц — физкультурный досуг. 3. Физические упражнения на ловкость, координацию движений. 4. Подвижная игра.
	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Релаксация.	стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Релаксация. 1. Физические упражнения (ловкость). 2. Подвижная игра.	Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. 2. Физические упражнения с мячами, мешочками. 3. Подвижная игра.
	1. Эмоционально стимулирующая утренняя гимнастика. 2. Подвижные игры, упр	1. спортивные игры	1. Оздоровительная гимнастика пробуждения после сна. 2. Подвижная игра, физические упражнения.

Виды занятий по физическому развитию детей дошкольных групп

№	Вид занятия	Специфика структуры и содержания занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть

1	Физкультурно-оздоровительного характера	Разные виды ходьбы; строевые упражнения; ориентировка в пространстве; разминочный бег	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра	Успокоительная ходьба(малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация.
2	сюжетное	Игровой стретчинг	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом	Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.
3	игровое	Игра средней подвижности	2-3 подвижные игры с разными видами движений (последняя большой подвижности)	Малоподвижная игра, релаксация.
4	тематическое	С одним видом физических упражнений: лыжи(проводятся по специальной методике)		
5	комплексное	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития		
6	На воздухе	С большим содержанием бега, прыжков		
7	контрольное	Проводится в начале и конце год, Включает мониторинг ИФРР, основанный на индивидуально- личностный подход		

2.2.2. Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников.

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста.

Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Формирование потребности в движении дошкольников зависит

не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

Задачами сотрудничества признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье.

В ДОО необходимо осуществлять систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей.

Очень важно, чтобы у родителей

была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОО.

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

1. Информационные: — функционирование справочно-информационной службы

по вопросам физкультурного образования дошкольников;

ведение «физкультурной страницы» на интернет-сайте ДОО (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО,

района и т.п., видеофильмов о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей);

— наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).

2. Организационные: — родительские собрания, в том числе тематические;

— анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;

— совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей;

— участие родителей в экспертизе качества оборудования спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп;

— конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др.

3. Просветительские:

- «школы» физического воспитания для родителей;
- тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;
- педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

4. Практико-ориентированные:

- создание родительских клубов спортивной и туристской направленности, фитнес-клубов для детей и родителей на базе ДОО;
- разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;
- участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение);
- участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Готовимся вместе к олимпийским играм», «Папа, мама, я — спортивная семья»);
- показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей;
- создание семейного портфолио спортивных достижений;
- тренинги, семинары, практикумы и др.

2.2.3. Способы и направления поддержки самостоятельной двигательной деятельности дошкольников

Для гармоничного развития ребенка огромную роль имеет самостоятельная двигательная деятельность. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами РППС физкультурно оздоровительной направленности, обеспечивающей выбор каждым ребенком двигательной деятельности по интересам, позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально. Детская самостоятельность — это не столько умение ребенка осуществлять определенное действие без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решение в социально приемлемых формах. Проявляя самостоятельность, инициативу, дошкольник пробует свои силы, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этот момент выбирает те движения, которые ему сейчас интересны. Действуя в этой деятельности независимо от взрослого, малыш заряжается положительными эмоциями. Задача педагогов — организовать жизнь ребенка

так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 от общей двигательной активности.

Факторы, влияющие на проявление самостоятельной двигательной деятельности:

- наличие РППС физкультурно-оздоровительной направленности;
- личный двигательный опыт ребенка;
- степень развития самостоятельности;
- пол; — самочувствие;
- мотивация;
- время суток;
- климатические и гигиенические условия.

Показателями успешности проведения организованной самостоятельной двигательной деятельности являются следующие:

- достаточный объем двигательной активности (по шагомеру);
- продолжительность;
- разнообразие использованных двигательных умений, подвижных игр;
- хорошее настроение;
- умение организовать игру и поддерживать положительные взаимоотношения между детьми;
- достаточное количество речевых реакций.

Для успешной организации самостоятельной двигательной деятельности выделяется специальное время в режиме дня:

- утренний прием;
- до и между НОД;
- на прогулке;
- после дневного сна и в вечернее время.

Для организации активной самостоятельной двигательной деятельности детей педагог должен уметь:

- наблюдать, видеть всех детей для своевременного оказания помощи;
- привлекать детей к размещению и уборке физкультурных пособий, инвентаря и оборудования в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять движения;
- поощрять самостоятельные действия детей, хвалить их;
- менять расположение физкультурных пособий, инвентаря и оборудования;
- знакомить детей с новым физкультурным пособием, инвентарем, оборудованием и показывать разные способы действий с ним;

— строить с детьми элементарные «полосы препятствий», используя для этого физкультурные пособия, инвентарь и оборудование. Учить детей по-разному преодолевать их; — использовать индивидуально-дифференцированный подход при руководстве двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности.

2.3. Описание образовательной деятельности по физическому развитию детей с нарушениями речи

Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития. Особое внимание уделено организации образовательной деятельности по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с различными нарушениями речи, в том числе с ОНР, так как подобные группы (начиная со средней) наиболее распространены в практике работы ДОО. Профессор Р.Е. Левина, изучая наиболее тяжелые речевые расстройства, выделила и подробно описала такую категорию детей, у которых наблюдается недостаточная сформированность всех языковых структур. У детей данной группы в большей или меньшей степени оказываются нарушенными произношение и различение звуков, недостаточно полноценно происходит овладение системой морфем, а следовательно, плохо усваиваются навыки словоизменения и словообразования, словарный запас отстает от нормы как по количественным, так и по качественным показателям; страдает речь. Такое системное нарушение получило название ОНР. Научным ориентиром для организации физического развития детей с ОНР стали теоретические положения о взаимосвязи физического и психического развития ребенка, учете сенситивных периодов, а также о деятельностном подходе в развитии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия). Среди основных концептуальных положений следует выделить представление о значимости движения для развития речевых функций головного мозга (Н.Н. Бернштейн, Дж. Брунер, М.М. Кольцова и др.). Формирование полноценных двигательных навыков у детей с ОНР, активная деятельность, игра — необходимые звенья в общей системе их коррекционного обучения. Ученые А.В. Антонова-Фомина, М.И. Кольцова, Е.И. Исенина указывают на присутствие в физическом статусе у детей данной категории недоразвития тонкой и общей моторики, нарушения координации и регуляции движений. Дети с речевой патологией, имеющие органическую природу нарушения, обычно разделяются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных. Среди детей с ОНР не редкость дети, имеющие двигательную неловкость, малый объем движений, недостаточный для их темпа и переключаемости.

2.3.1. Механизмы адаптации Программы для детей с ОНР

Средний дошкольный возраст.

Детям с ОНР, наряду с общей соматической ослабленностью и замедлением развития моторных функций, присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Это выражается в плохой координации движений, сниженной скорости и ловкости их выполнения. Для большинства детей характерны: недостаточная координация движений пальцев, кистей рук, нарушение тонкой моторики. Для основной массы детей с ОНР доступна большая часть упражнений, рекомендуемых Программой, при этом особое внимание следует уделить развитию тонкой моторики пальцев рук. Упражнения рекомендуется выполнять в медленном темпе и многократно, следить за качеством техники их выполнения. Это обусловлено замедленным процессом формирования двигательных навыков (в среднем дети с ОНР усваивают движения в течение 5–8 занятий).

Старший дошкольный возраст.

Коррекция особенностей моторного развития детей старшего возраста с ОНР осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия, упорядоченного темпа движений, синхронного взаимодействия между движением и речью, запоминанием серии упражнений. А также на воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие тонких двигательных координаций, необходимых для полноценного становления навыков письма. Основной массе детей доступна большая часть упражнений, рекомендованных Программой. Указанные упражнения следует начинать в медленном темпе, постепенно его ускоряя и увеличивая количество раз. При этом необходимо следить за четкостью и ритмичностью выполнения, не допускать содружественных движений и нарушений пространственной ориентации. При подборе физических упражнений и подвижных игр нужно опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы мальчиков и девочек, а также на лексические темы, предложенные учителем логопедом. Организация работы по физическому развитию детей с ОНР Для организации эффективной работы в группах компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи предполагается не только наличие в ДОО оптимальных условий, обеспечивающих коррекцию отклонений в развитии ребенка, но и определение новых направлений и технологий коррекционно-оздоровительной и физкультурно-образовательной деятельности. Особым образом должна быть организована и работа по физическому развитию дошкольников. Занятие по физическому развитию целесообразно расположить в расписании следующим образом: в день, когда нет фронтального логопедического занятия, его можно поставить первым, вторым — занятие по художественно-эстетическому развитию, а во вторую половину дня — познавательного или речевого развития. В день, когда есть

логопедическое занятие, занятие по физическому развитию ставится строго после него (вторым или третьим), либо во второй половине дня. Проектируя и реализуя занятие по физическому развитию детей, педагог, кроме обучающих, воспитательных и оздоровительных задач, ставит дополнительно и коррекционные. Одной из важных задач является организация индивидуальных занятий детей с учителем-логопедом, которые могут попадать на время проведения занятия по физическому развитию. В соответствии с требованиями к организации коррекционной работы учитель-логопед имеет право в индивидуальном порядке забрать детей с других занятий. Следовательно, в данном случае ребенок может и не посетить занятие по физическому развитию. Этот вопрос решается следующим образом: педагог после мониторинга ИФРР данной группы подает данные учителю-логопеду. Паспорт ИФРР дает возможность определить детей с низким, средним, оптимальным, высоким уровнем ИФРР. В свою очередь, учитель-логопед, составляя график индивидуальных занятий с детьми, старается планировать свои занятия во время проведения занятий по физическому развитию только для тех детей, которые имеют оптимальный или высокий уровень ИФРР. А воспитатель обучает основным движениям или закрепляет их с данным ребенком на прогулке в индивидуальном режиме.

Комплексы для утренней эмоционально-стимулирующей гимнастики и комплексы ОРУ идентичны; в месяц разучивается не более двух комплексов. Это обусловлено тем, что в среднем дети с ОНР усваивают движения в течение 5–8 занятий и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный навык. Для решения задач физического развития детей в соответствии с лексическими темами, изучаемыми на логопедических занятиях, составляется тематический план подвижных игр и упражнений различной подвижности. Во время организации различных форм двигательной деятельности детей использование речитативов, считалок, скороговорок должно применяться осторожно и только с разрешения учителя-логопеда. Педагоги, работающие с детьми с нарушениями речи, должны знать особенности фонематического восприятия каждого ребенка, иметь представление об этапе постановки звука и учитывать специфику коррекционной работы. Для детей с нарушениями речи особо рекомендовано проводить релаксационные упражнения — специальные упражнения, которые помогают расслабить мышцы рук, ног, туловища. Они позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение, что является главным условием для продолжения деятельности и стимуляции естественной речи. Логопедическая ритмика — одно из звеньев коррекционной педагогики. Она связывает воедино слово (звук), музыку и движения. Занятия логоритмикой направлены на всестороннее развитие ребенка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Ежедневное выполнение в

определенное время различных по своему характеру логоритмических упражнений (утренняя дыхательно-голосовая зарядка с движением, упражнения на расслабление и т.д.) приучает детей к оздоровительному режиму. Под влиянием регулярных логоритмических занятий в организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной, познавательной и др.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ «Детский сад № 14»

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег			5-6 минут	7-8 минут
Подвижные игры не менее 2-4 раз в день	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные упражнения Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке Ежедневно с подгруппами	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные праздники 2- 4 раза в год	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	1 раз в месяц			
Самостоятельная двигательная	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ «Детский сад № 14»

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12-15 мин
6.	Прогулки - походы в лес или парк	1 раз в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	ежедневно, группой во время утренней прогулки, длительность - 5-8 мин (в зависимости от возраста).

8.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
9.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
10.	Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
11.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
12.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
13.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении (доп.образование)	Определяется инструктором по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
14.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

2.4 Расписание НОД

Общий режим дня воспитанников (холодный период)

Вид деятельности	Время в режиме дня					
	Первая младшая группа Бусинки	Первая младшая группа Малышарики	Вторая младшая Любознайки	Средняя Фантазеры	Старшая группа Звездочки	Подготовительная группа Непоседы
Прием детей на улице (в зависимости от погодных условий), беседы с детьми, свободные игры.	-	-	-	6.00-6.30	6.00-6.30	6.00-6.30
Прием детей в группе, беседы с детьми. Свободные игры, дидактические игры, деятельность в уголке художественного творчества, индивидуальная работа (по приходу детей)	6.00-8.00 (в группе)	6.00-8.00 (в группе)	6.00-8.10 (в группе)	6.30-8.20 (в группе)	6.30-8.00	6.30-8.10
Утренняя гимнастика	7.50-8.00 (в группе)	7.50-8.00 (в группе)	8.10-8.20 (в зале)	8.20-8.30 (в зале)	8.00-8.10 (на воздухе) / 8.00-8.10 (в зале в непогоду)	8.10-8.20 (на воздухе) / 8.30-8.40 (в зале в непогоду)
Самостоятельная деятельность	-	-	-	-	8.10-8.35	8.20-8.40

Подготовка к завтраку. Завтрак	8.00-8.40	8.00-8.40	8.20-8.50	8.30-8.50	8.35-8.55	8.40-8.55
Самостоятельная игровая деятельность.	8.40-8.50	8.40-8.50/9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
Образовательная деятельность (между НОД – двигательная разминка, игры)	ПН,ВТ,ЧТ, ПТ: 8.50-9.00 9.10-9.20 СР: 8.50-9.00 9.35-9.45 (на воздухе)	ПН,ВТ: 9.00-9.10 9.20-9.30 СР: 8.50-9.00 9.20-9.30 ЧТ: 8.50-9.00 9.20-9.30 ПТ: 9.00-9.10 9.35-9.45 (на воздухе)	ПН: 9.00-9.15 9.40-9.55 ВТ: 9.00-9.15 9.35-9.50 СР: 9.00-9.15 9.55-10.10 ЧТ: 9.00-9.15 9.40-9.55 ПТ: 9.00-9.15 9.30-9.45	ПН: 9.00-9.20 10.00-10.20 (на воздухе) ВТ: 9.00-9.20 10.00-10.20 СР,ПН: 9.00-9.20 9.30-9.50 ЧТ: 9.00-9.20 10.05-10.25	ПН-СР: 9.00-9.25 9.35-9.55 ЧТ: 9.10-9.35 9.45-10.05 ПТ: 9.00-9.20 10.15-10.40 (на воздухе)	ПН,ПТ: 9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50 ВТ: 9.00-9.30 9.40-10.10 10.30-11.00 СР: 9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50 (на воздухе) ЧТ: 9.00-9.30 9.40-10.10 10.35-11.05
Игры по инициативе детей	ПН-СР, ПТ: 9.30-9.50 СР: 9.00-9.20	ПН-ЧТ: 9.40-9.50 ПТ: 9.10-9.25	ПН:9.15-9.40 ВТ:9.15-9.35 СР:9.15-9.55 ЧТ:9.15-9.40 ПТ:9.15-9.30	ПН: 9.20-9.50 ВТ: 9.20-10.00 ЧТ: 9.20-10.05	ПН-СР: 9.55-10.10 ПТ:9.20-10.05	ВТ:10.10-10.30 ЧТ: 10.10-10.35
Второй завтрак	9.45-9.55	9.45-9.55	9.15-9.25	9.20-9.30	9.25-9.35	9.30-9.40
Подготовка к прогулке. Прогулка: наблюдение, труд, подвижные, дидактические и ролевые игры, ИР по развитию движений, беседы с детьми	9.55-11.20	9.55.-11.20	ПН: 9.55-11.40 ВТ-9.50-11.40 СР:10.10-11.40 ЧТ: 9.55-11.40 ПТ:9.45-11.40	ПН,ВТ: 10.20-11.40 СР,ПТ: 9.50-11.40 ЧТ:10.25-11.40	ПН- СР: 9.55-11.55 ЧТ: 10.05-11.55 ПТ: 10.40-11.55	ПН,СР, ПТ: 10.50-12.10 ВТ: 11.00-12.10 ЧТ: 11.05-12.10
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20-11.30	11.20-11.30	11.40-11.50	11.40-11.50	11.55-12.00	12.10-12.20
Обед	11.30-11.50	11.30-11.50	11.50-12.10	11.50-12.15	12.00-12.20	12.20-12.45
Подготовка ко сну. Дневной сон	11.50-15.00	11.50-15.00	12.10-15.00	12.15-15.00	12.20-15.00	12.45-15.00
Постепенный подъем	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Дыхательная гимнастика. Закаливающие процедуры	15.20-15.30	15.20-15.30	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25	15.15-15.25
Подготовка к первому ужину. Первый ужин	15.30-15.45	15.30-15.45	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа, развлечения, чтение художественной литературы	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15	15.40-16.35	15.40-16.20	15.40-16.20

Дополнительная образовательная деятельность						
Образовательная деятельность					ПН, ЧТ, ПТ: 15.40-16.05	
Подготовка ко второму ужину. Второй ужин	16.15-16.30	16.15-16.30	16.15-16.30	16.00-16.10	16.20-16.30	16.20-16.30
Прогулка: наблюдения, труд в природе и в быту, подвижные, дидактические и ролевые игры, ИР по развитию движений, беседы Самостоятельная игровая деятельность.	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.35-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00
Уход домой.	До 18.00	До 18.00	До 18.00	До 18.00	До 18.00	До 18.00

Общий режим дня группы в теплый период года

Вид деятельности		Время в режиме дня					
		Группа раннего возраста	Первая младшая	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
На свежем воздухе или в зале	Прием детей, осмотр, самостоятельная игровая деятельность; игры, индивидуальная работа (индивидуально по приходу детей), утренняя гимнастика	6.00-8.10	6.00-8.10	6.00-8.20	6.00-8.20	6.00-8.20	6.00-8.20
Подготовка к завтраку. Завтрак		8.10-8.40	8.10-8.40	8.10-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50
Подготовка к прогулке. Выход на прогулку		8.40-9.10	8.40-9.10				
Самостоятельная игровая деятельность		-	-	8.50-9.10	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
На свежем воздухе или в зале	Совместная деятельность (физкультурно-оздоровительная и музыкальная), наблюдение, труд, игры	-	-	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00
	Игровое взаимодействие с детьми	9.10-9.40	9.10-9.40	-	-	-	-
	Самостоятельная игровая деятельность, воздушные и солнечные процедуры на прогулке	9.40-10.00	9.40-10.00	-	-	-	-
Второй завтрак		10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Самостоятельная игровая деятельность		10.10-11.00	10.10-11.00	10.10-11.40	10.10-11.45	10.10-12.15	10.10-12.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры		11.00-11.20	11.00-11.20	11.40-11.50	11.45-11.55	12.15-12.25	12.20-12.40
Подготовка к обеду. Обед		11.20-11.50	11.20-11.50	11.50-12.10	11.55-12.15	12.25-12.45	12.40-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон		11.50-15.00	11.50-15.00	12.10-15.00	12.15-15.00	12.45-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры		15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.30
Подготовка к первому ужину. Первый ужин		15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Самостоятельная игровая деятельность.		15.40-16.00	15.40-16.00	15.40-15.55	15.40-15.50	15.40-15.50	15.40-15.50
Подготовка ко второму ужину. Второй ужин		16.00-16.15	16.00-16.15	15.55-16.10	15.50-16.00	15.50-16.00	15.50-16.00

Вечерняя прогулка. Самостоятельная игровая деятельность. Уход домой.	16.15- 18.00	16.15- 18.00	16.10- 18.00	16.00- 18.00	16.00- 18.00	16.00-18.00
---	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------------

Специфика образовательного процесса в учреждении направлена на реабилитацию воспитанников с туберкулезной интоксикацией и реализацию образовательных программ. Реализуя основные задачи укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни - мы выделяем главную задачу - это лечение и оздоровление воспитанников с туберкулезной интоксикацией.

Одним из направлений в лечении и оздоровлении воспитанников с туберкулёзной интоксикацией является коррекционно-оздоровительная работа, которая осуществляется в течении всего времени пребывания воспитанника в детском саду. Таким образом, разработаны, введёны в действие и реализуются технологии оздоровительно-профилактической работы с детьми в режиме дня.

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

- построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Организация режима дня.

При проведении режимных процессов МДОУ придерживается следующих *правил*:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

Основные *принципы* построения режима дня:

- Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
- Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня. В детском саду выделяют следующее возрастное деление детей по группам:
- Организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года.

Примерный режим дня с учетом расписания занятий

Для данной возрастной группы разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемой образовательной деятельности с повседневной жизнью детей в детском саду. Для каждой возрастной группы разработан режим для холодного и тёплого времени года.

В тёплое время года жизнь детей организуется на специально – оборудованных озеленённых участках детского сада (в зависимости от погодных условий). В помещении проводится кормление, сон, гигиенические и оздоровительно – закаливающие процедуры. В связи с сокращением НОД (остаётся НОД по образовательным областям «физическая культура», «музыка», «художественное творчество»), выход детей на прогулку происходит раньше. НОД осуществляется либо на прогулке, либо в группе (в зависимости от погодных условий). Время возвращения с прогулки скорректировано с учётом климата в регионе (высокая солнечная активность в полуденное время) и условий детского сада (отсутствие больших теневых навесов на прогулочных участках).

Технологии оздоровительно-профилактической работы с детьми в режиме дня:

Утро

-корректирующие упражнения по профилактике нарушения осанки (старшая, подготовительная группы)

- дидактические и подвижные игры по ЗОЖ, беседы,

рассматривание иллюстраций;

- утренняя гимнастика;

- оздоровительный бег (старшая, подготовительная группы)

Завтрак

Во время подготовки к завтраку – *Су-Джок терапия*

(с использованием массажных шариков)

Непосредственно образовательная деятельность

Динамические паузы во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости

детей (начиная со второй младшей группы)

После первого занятия – *пальчиковая гимнастика*

После второго занятия – *гимнастика для глаз*

Прогулка

Динамический час:

- оздоровительная разминка;

- оздоровительно-развивающая часть (игры, основные движения)

-закаливающие мероприятия в летний период (солнечные и воздушные процедуры)

Примечание: если в этот день запланировано физкультурное занятие, то следует

ограничиться только игровой деятельностью, не требующей больших

нагрузок

Обед

во время подготовки к обеду:

- прием оздоровительных напитков (по отдельному графику);

-массаж ушных раковин;

после обеда:

-орошение зева (по отдельному графику)

Сон

Музыкотерапия или сказкотерапия

После сна:

- остеопатическая гимнастика после сна в постелях (старшая и подготовительная группы);

- игровой час -бодрящая гимнастика после сна (первая, вторая младшая, средняя группы);

- дыхательная гимнастика;

-закаливающие процедуры:

дорожки здоровья;

массаж с помощью сухого обтирания

Вечер

Час двигательного творчества

Технологии обучения детей здоровому образу жизни:

-Физкультурные занятия три раза в неделю (одно занятие на улице, начиная с раннего дошкольного возраста);

-Утренняя гимнастика;

-Занятия по здоровому образу жизни(начиная с 1 младшей группы);

-ОФП - общая физическая подготовка (подгруппа одарённых детей старшего дошкольного возраста);

-Тематические Дни Здоровья(начиная с 1 младшей группы)

Технологии обучения детей здоровому образу жизни:

- **Физкультурные занятия три раза в неделю** (одно занятие на улице, начиная с раннего дошкольного возраста);
- **Утренняя гимнастика;**
- **Занятия по здоровому образу жизни** (начиная с 1 младшей группы);
- **ОФП - общая физическая подготовка** (подгруппа одарённых детей старшего дошкольного возраста);
- **Тематические Дни Здоровья** (начиная с 1 младшей группы)

2.5 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

в соответствии с приоритетным направлением валеологическое воспитание, организации оздоровительной работы с детьми с малыми и затихающими формами туберкулёза.

Физическая культура.

Физическая культура и воспитание движений для ослабленного ребенка имеют еще большее значение, чем для здорового. Продолжительность занятий должны быть не меньше, чем в обычном детском саду, но перерывы для отдыха должны быть чаще.

Основные цели, которые преследуют занятия физкультурой для туберкулезных и ослабленных детей следующие:

- создание бодрого настроения;
- воспитание правильной здоровой осанки;
- упражнение дыхательных мышц.

Бодрое настроение создается всем поведением воспитателя. Даже тон команды -бодрый, отчетливый, уверенный, имеет немалое значение для воспитания в детях бодрости и успешного выполнения заданий.

Воспитание правильной здоровой осанки не только благоприятствует кровообращению и дыханию, но и влияет на эмоциональное состояние, создает бодрость, волевую устойчивость. На занятиях физической культурой и вне занятий воспитатель должен постоянно следить за позой детей, напоминать, что правильная поза - это красивая, здоровая поза.

Упражнение дыхательных мышц имеет целью воспитания полноценного дыхания -глубокого вдоха и продолжительного выдоха. Хорошо развитая грудная клетка и полноценное дыхание, залог прочного здоровья. Для детского организма, находящегося под угрозой туберкулеза, имеет жизненное значение обладать хорошо развитой грудной клеткой и умение правильно дышать. Основные пути, ведущие к воспитанию полноценного дыхания следующие:

1. Упражнение в беге;
2. Гимнастика дыхательных мышц;
3. Обучение правильному дыханию (через нос, глубокий вдох, продолжительный выдох);

4.Правильная постановка пения.

Бег является превосходнейшим средством для укрепления дыхательных мышц, но нужно быть осторожным в дозировке бега.

Приучение к правильному дыханию должно проводиться путем показа, повторного напоминания, лучше всего после упражнений, связанных с большой тратой энергии - после бега, прыжков.

Особое внимание следует обратить на выдох, он должен быть медленным, продолжительным.

Больше 2-3 раз подряд такие упражнения производить не следует. Каждое занятие, должно выполнять три принципа:

- создание бодрости и уверенности;
- развитие здоровой осанки;
- воспитание полноценного дыхания.

Первое направление - создание условий для охраны, укрепления и совершенствования здоровья в жизни человека.

Второе направление - формирование у дошкольников потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

Направления образовательной деятельности:

1.Забота о психическом и физическом здоровье детей

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.

Формирование культурно-гигиенических навыков.

Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни.

2.Приобщение к физической культуре.

Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		

<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p>Занятия – развлечения.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально-ритмическая, - аэробика, - имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы,</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительная, - коррекционная, - полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие, - классические, - коррекционные <p>Объяснение.</p> <p>Показ.</p> <p>Дидактические игры.</p> <p>Чтение художественных произведений.</p> <p>Личный пример.</p> <p>Иллюстративный материал.</p> <p>Театрализованные игры</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Сюжетно-ролевые игры.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Совместные игры.</p> <p>Походы.</p> <p>Занятия в спортивных секциях.</p> <p>Посещение бассейна.</p> <p>Чтение художественных произведений.</p>

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое оснащение оборудования для физического развития

название	размер	количество
Для спортивного зала		
Скамейки гимнастические	Длина 2м высота 30 см	4шт
Стенка гимнастическая	Высота 2 м	3 пролета
Маты гимнастические	100x200см	1шт

веревки	Толщина 25-35 мм длина 10-15 м	2шт
Мяч тяжелый	Вес 1 кг	1шт
Мешочки с песком	150-200 гр	20 шт
Обручи средние	Диаметр 55-65 см	20 шт
Обручи большие	Диаметр 100см	4шт
Палки гимнастические	Длина 80 см диаметр 2.5-3 см	20шт
шнуры	Длина 15-20м	2 шт
скакалки	Длина 120-150 см	10шт
Ленты цветные	Длина 60см	40 шт
Мячи малые	Диаметр 10 см	17шт
Кубики полиэтиленовые	5х5	40шт
Кубы мягкие	10х10	4шт
Флажки трех цветов	Палка 25 см полотнище 10х20	40шт
Дуги для подлезания	50х50	2шт
	60х60 см	2шт
	70х70	2шт
Свисток судейский		1шт
Мишень для метания	80х80	1шт
Мягкий боулинг	(10 кеглей, 2 шара	1 шт
Для спортивной площадки на территории ДОУ		
Полоса препятствий	Высота 2м ширина 1 м Длина 3м, ширина 1.5 м	
Стенка для лазания		
лабиринт		
бадминтон		комплект
Сетка волейбольная		1шт
кольцесброс		комплект
Волейбольная –баскетбольная стойка		2 шт
клюшки		8шт
Лыжи с мягким креплением		10шт
санки		2шт
велосипед		1шт
Шапочки для подвижных игр		По необх
обручи	80см	4 шт

3.2. Учебно-методическое обеспечение.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

- реализацию различных образовательных программ;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативность;
- 5) доступность;
- 6) безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Развивающая предметно-пространственная среда

Музыкально-спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Непосредственно образовательная деятельность ▪ утренняя гимнастика ▪ досуговые мероприятия ▪ праздники ▪ Театрализованные представления ▪ Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Музыкальный центр, приставка DVD, переносная мультимедийная установка, ▪ Пианино ▪ Детские музыкальные инструменты ▪ Различные виды театра, ширмы ▪ Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия ▪ Нетрадиционное физкультурное оборудование ▪ Шкаф для используемых муз. руководителем пособий, игрушек, атрибутов
Физкультурная площадка	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Спортивное оборудование ▪ Оборудование для спортивных игр

Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания

Программы, технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. О.В.Бережнова. В.В.Бойко Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» Издательский дом «Цветной мир» Москва 2016 2. О.В.Бережнова. В.В.Бойко Физическое развитие дошкольников. Старшая группа Издательский дом «Цветной мир» Москва 2018 3. О.В.Бережнова. В.В.Бойко Физическое развитие дошкольников. Подготовительная группа Издательский дом «Цветной мир» Москва 2017 4. Р.К. Шаехова «Региональная программа дошкольного образования», Казань, 2012 5. З.М. Зарипова Программа «Обучение русскоязычных детей татарскому языку в детском саду», Казань, 2013 6. М.П. Асташина. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет, Волгоград, 2013; 7. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова. Р.А.Ермина. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников, Волгоград, 2009; 8. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. Игры, которые лечат для детей от 5 до 7 лет, Москва, 2009; 9. Л.Ф. Блинова. Игровые технологии как условие формирования личности ребенка, Казань, 2006; 10. Н.И. Бочарова. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста, Москва, 2003; 11. З.И. Бересневой. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ, Москва, 2008; 12. Е. А. Бобенкова., О. Н. Тодаровская «Игры которые лечат» для детей 3 – 5 лет М. 2008 г 13. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет, Москва, 2012; 14. Е. Н. Вареник « Физкультурно – оздоровительное занятие с детьми 5 – 7 лет» М. 2008; 15. Л.Д. Глазырина. Физическая культура дошкольникам, старший возраст, Москва, 2000; 16. Л.Д. Глазырина. Физическая культура дошкольникам, средний возраст, Москва, 2000; 17. Н.Н. Ефименкою Физическое развитие в дошкольном детстве, Москва, 2014; 18. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, Утренняя гимнастика под музыку, Москва, 1994; 19. Т.О. Крусева. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях, Ростов-на Дону, 2005;
--	--

20. М.Ю. Картушина. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет
21. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления, Москва, 2000;
22. М.Ю. Картушина, Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет, Москва, 2004;
23. В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии младший и средний дошкольный возраст, Москва, 2000;
24. М.Л. Лазарев. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй», Москва, 2004;
25. О.Н. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж, 2007;
26. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе, Москва, 2012;
27. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе, Москва, 2012;
28. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе, Москва, 2012;
29. Н. В. Полтавцева, Н.А. Гордова « Физическая культура в дошкольном детстве. М. 2007Г.Л.Д. Глазырина. Физическая культура дошкольникам, младший возраст, Москва, 2000;
30. Е.И. Подольская. Оздоровительная гимнастика, игровые комплексы вторая младшая группа, Волгоград, 2012;
31. Л. И. Пензулаева « Физкультурные занятия в детском саду» подготовительной группе М. 2011
32. Н.В. Полтавцева, Н.А.Гордова. Физическая культура в дошкольном детстве, Москва, 2004;
33. Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Москва, 2002;
34. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду, Москва, 2000;
35. Е.В. Сулим. Занятия по физкультуре в детском саду, Москва, 2010;
36. Т.П. Трясоруков. Гимнастика для пальчиков – для девочек и мальчиков, Ростов-на Дону, 2012;
37. Т.П. Трясорукова. Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения, Ростов-на-Дону, 2013;
38. О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. Пальчиковая гимнастика, Москва, 2001;
39. Н.А. Фомина. Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. Волгоград, 2012;
40. Т.Е. Харченко. Бодрящая гимнастика для дошкольников, Санкт-Петербург, 2011;