

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №5 «Солнышко»

Принята
на педагогическом совете
протокол от 03.04.2023 №7

Утверждена:
приказом заведующего
МБДОУ Детский сад №5
«Солнышко»
от 03.04.2023 №22

Рабочая образовательная программа
инструктора по физической культуре.

Старший воспитатель: Сидорова С.В.

Инструктор по ФК: Мудренко К.А.

2023г.

1. Целевой раздел.

1.1 Паспорт программы.

Нормативно-правовые разработки программы	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ.• Конвенция ООН о правах ребёнка».• Семейный кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995г. №223-ФЗ.• Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.• Приказ Минобрнауки России от 17. 10.2013 №1155"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384)• Приказ Управления образования Администрации Навашинского района «О введении в действие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в муниципальных бюджетных дошкольных образовательных организациях города Навашино»• «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (Постановление от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»).• Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г. • Устав МБДОУ. • Приказ МБДОУ Детский сад №5 "Солнышко" «О введении в действие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в МБДОУ Детский сад №5 "Солнышко".
Цель программы	<ul style="list-style-type: none"> • Создание условий для повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, с использованием здоровьесберегающих технологий, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие. • Формировать привычку к здоровому образу жизни, создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности. • Прививать культурно-гигиенические навыки.

	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать у воспитанников, родителей, педагогов потребность и навыки поддержания и сохранения здорового образа жизни. • Обеспечить необходимое офтальмологическое сопровождение с последующим анализом развития зрения. • Осуществлять профилактическую работу по сохранению и улучшению зрения воспитанников. • Осуществлять коррекционную работу, направленную на профилактику плоскостопия, опорно-двигательного аппарата, правильной осанки через игры и упражнения, профилактика простудных заболеваний. • Организовать специальную коррекционно-воспитательную работу с учетом индивидуальных особенностей детей.
Этапы	<ul style="list-style-type: none"> • 1 этап – Организационный • 2 этап – Основной • 3 этап – Аналитический
Принципы программы	<ul style="list-style-type: none"> • научности • доступности • активности • сознательности • систематичности • целенаправленности • оптимальности
Основные направления	<ul style="list-style-type: none"> • Организационное. • лечебно – профилактическое.

программы:	<ul style="list-style-type: none"> • лечебно – оздоровительное.
Разделы программы:	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление материально – технической базы. • Работа с детьми. • Работа с педагогами. • Работа с родителями.
Участники программы	<ul style="list-style-type: none"> • Дети • Педагогический коллектив • Родители детей посещающих МБДОУ Детский сад №5 «Солнышко».
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Активизация традиционных и внедрение новых форм работы по оздоровлению детского организма. • Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей. • Повышение степени участия детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

План-график проведения диагностики

№ п/п	Направление мониторинга в соответствии с образовательными программами	Ответственные за проведение диагностики	Сроки проведения диагностики	Методы мониторинга
I	Оценка уровня развития детей (по образовательным областям)			
	1. Физическое развитие	Воспитатель, инструктор по ФК, медсестра	Декабрь; Май учебного года.	Наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре; контрольные упражнения и двигательные задания, беседы, опрос, проблемные ситуации, наблюдение

Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностические карты. На особом контроле воспитателей и специалистов должны быть дети, показавшие низкий уровень освоения каких-либо разделов программы. Для работы с этими детьми логично выстраивать траекторию индивидуального сопровождения ребенка с целью коррекции выявленных в процессе диагностики недостатков. Для решения этой задачи по результатам диагностики педагоги разрабатывают для детей индивидуальные образовательные траектории, в которых отражаются условия развития ребенка (комплекс мероприятий по коррекции выявленных в процессе диагностики недостатков) в отдельных образовательных областях, где указывается дата, содержание индивидуальной работы, результат (оценка) проведенной деятельности.

Дошкольный возраст . Физическое развитие

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; -формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения

подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках,

лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Специфика организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

1. Разработка и использование индивидуальных карт физического развития воспитанников.
2. Организация рациональной двигательной активности детей.

Забота о здоровье детей в нашем ДОО складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. (Область «Физическое развитие»)

Основные принципы организации

двигательной активности в детском саду:

- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность сочетаем с общедоступными закалывающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья (листы здоровья).
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД;
- занятия на тренажерах.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ;
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях;
- использование в работе индивидуальных карт физического развития воспитанников.

Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Для реализации данной задачи в МДОУ предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие *формы работы с детьми*, как:

- режимные моменты;
- тематические занятия валеологической направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение «Дней здоровья» (1 раз в квартал).

такие *формы работы с родителями*, как:

- тематические родительские собрания;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
- консультации специалистов – старшего воспитателя, инструктора по физической культуре и педагогов (индивидуальные, групповые, стендовые);
- выпуск газеты «ЗОЖ», папки-передвижки «О здоровье – всерьёз».

Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Эта задача решается через:

- занятия с детьми, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки);
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;

- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Лечебно-профилактическое направление

1. Совершенствование системы профилактически-оздоровительной работы.

Профилактически-оздоровительная работа в нашем ДОО направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание уделяется профилактическим мероприятиям:

- осуществляется проветривание помещений, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводится влажная уборка групповых помещений;
- не загромождаются групповые помещения мебелью, коврами;
- 2 раза в год выполняется сушка, выморозка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществляется чистка ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществляется подбор комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производится покос газонов и участков;
- соблюдаются правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОО осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями.

Активная профилактическая вакцинация детей проводится в определенные периоды жизни, направленная на выработку общего специфического иммунитета.

Примерный годовой план оздоровительно-профилактической работы

Сроки	Название	Курс
Сентябрь	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо)	1 месяц
Октябрь	Поливитамины	2 недели
	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо)	2 недели
Ноябрь	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо)	1 месяц
Декабрь	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо)	1 месяц
Январь	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо)	2 недели
	Поливитамины	2 недели
Февраль		10 дней
	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо)	1 месяц
Март	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо)	1 месяц
Апрель	Поливитамины	2 недели
	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо)	2 недели

	Закаливающие процедуры, с учетом групп закаливания(обтирание, умывание прохладной водой)	
Май	Поливитамины Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо) Закаливающие процедуры, с учетом групп закаливания(обтирание, умывание прохладной водой)	1 месяц
Июнь	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо) Воздушные ванны,дыхательная гимнастика на свежем воздухе	1 месяц
Июль	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо) Воздушные ванны,дыхательная гимнастика на свежем воздухе	1 месяц
Август	Кислота аскорбиновая Вит.С (в 3-е блюдо) Воздушные ванны,дыхательная гимнастика на свежем воздухе	1 месяц

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим,

многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 2,5-3 лет).

Перечень закаливающих мероприятий

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной	Воздушная ванна				

одежде при комфортной температуре в помещении		Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа	2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа	
		с учетом погодных условий			

Полоскание горла (рта) после обеда ¹	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание стоп и голеней и др.)	5-15			

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, массаж.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

¹ При полоскании горла (рта) используется кипяченая вода комнатной температуры.

Самомассаж: Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия.

Примерный годовой план оздоровления и закаливания ЧБД

Сроки	Мероприятия	Количество
Сентябрь по май	Медицинский осмотр врачами специалистами Реакция Манту	1 раз в год 2 раза в год
Сентябрь	Полоскание рта кипяченой водой	Ежедневно после завтрака и тихого часа
Октябрь	Полоскание рта кипяченой водой Поливитамины	Ежедневно после завтрака и тихого часа 1 раз в день 10 дней
Ноябрь	Полоскание рта кипяченой водой	Ежедневно после завтрака и тихого часа

		1 раз в день 1 месяц
Декабрь	Полоскание рта кипяченой водой Ингаляции	Ежедневно после завтрака и тихого часа Индивидуально, по показаниям
Январь	Полоскание рта кипяченой водой Поливитамины	Ежедневно после завтрака и тихого часа 1 раз в день 10 дней
Февраль	Полоскание рта кипяченой водой Поливитамины	Ежедневно после завтрака и тихого часа 1 раз в день 10 дней
Март	Полоскание рта кипяченой водой Поливитамины	Ежедневно после завтрака и тихого часа 1 раз в день 10 дней
Апрель	Полоскание рта кипяченой водой Поливитамины	Ежедневно после завтрака и тихого часа 1 раз в день 10 дней
Май	Полоскание рта кипяченой водой Воздушные ванны	Ежедневно

На холодный период года

Режим дня	группа раннего возраста	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Приём детей, самостоятельная деятельность, игры	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.20	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	7.55	8.00-8.10	8.00-8.10	8.10-8.20	8.20-8.30	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.10-8.20	8.20-8.55	8.25-8.55	8.30-8.55	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, игры	8.30-8.50	8.20-9.00	8.55-9.00	8.55-9.10	8.55-9.00	8.50-9.00
Образовательная деятельность	8.50-9.00-9.20	9.00-9.10-9.20	9.00-9.15-9.25-9.40	9.00-9.20-9.30-9.50	9.00 - 9.25-9.35-9.55	9.00-9.30-9.40-10.10-10.20-10.50
Подготовка ко сну, первый сон	9.30-12.00	-	-	-	-	-
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	9.20-9.30	9.20-9.30	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	9.20-11.00	9.30-11.20	9.50-11.35	10.00-12.15	10.35-12.40	10.50-12.35
Возвращение с прогулки.	11.00-11.30	11.20-11.45	11.35	12.15-12.30	12.40	12.35
Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.45-12.20	11.35-12.00	12.30-13.00	12.40-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.20-15.00	12.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Подъем, воздушные процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.15-15.25	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
Самостоятельная деятельность	15.30-16.00-	15.25-15.55	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-15.40	15.30-16.15
Занятие, самостоятельная	16.00-	15.55-	-			-

деятельность	16.10-16.20.	16.05-16.15				
Подготовка к прогулке, прогулка уход детей домой	16.20-17.30	16.15-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.15-17.30

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов.

Образовательная деятельность осуществляется в группах в соответствии с приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

В ДОУ функционируют 8 групп общеразвивающей направленности.

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка)

Направления развития и образования детей (далее - образовательные области):	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие <ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая гимнастика • Дыхательная гимнастика • Гимнастика после сна • Гимнастика для глаз 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание • Интегративная деятельность <ul style="list-style-type: none"> • Педагогическая диагностика <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные праздники и досуги <ul style="list-style-type: none"> • Совместная деятельность взрослого и детей <ul style="list-style-type: none"> • Проектная деятельность • Проблемная ситуация • Пальчиковая гимнастика <ul style="list-style-type: none"> • Дыхательная гимнастика <ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика после сна • Гимнастика для глаз

Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение совместной деятельности педагогов и детей и самостоятельная деятельность ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности.

Формы организации непосредственно-образовательной деятельности:

- для детей дошкольного возраста (3 года – 8 лет) – фронтальная.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам **СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"**, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

для детей 3-го года жизни – не более 10 минут,

для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,

для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут

для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня

в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно,

в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную

деятельность, проводят физкультминутку.

Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности - не менее 10 минут

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

«Физическое развитие»

Взрослые предоставляют возможность детям самостоятельно использовать приобретенные умения и навыки в повседневной жизни и деятельности.

Предоставляют возможность самостоятельно отбирать способы действий по обеспечению здоровья в игровых ситуациях.

Поощряют самостоятельность в выполнении режимных процедур.

Предоставляют детям возможность практического овладения навыками соблюдения безопасности как в помещении так и на улице.

Поощряют самостоятельную двигательную активность детей, поддерживают положительные эмоции и чувство мышечной радости».

Взрослые поддерживают и развивают детскую инициативность.

Поддерживают стремление у детей научиться бегать, прыгать, лазать, метать и т.п..

Поддерживают инициативу детей в организации и проведении коллективных игр и физических упражнений в повседневной жизни.

Поддерживают стремление детей узнавать о возможностях собственного организма, о способах сохранения здоровья.

Взрослые поощряют творческую двигательную деятельность.

Предоставляют возможность детям использовать воображаемые ситуации, игровые образы (животных, растений, воды, ветра и т.п.) на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, физкультурных минутках и т. д.

Предоставляют возможность активно использовать предметы, спортивные снаряды, схемы и модели для самостоятельной двигательной деятельности.

Предоставляют возможность детям использовать элементы двигательной активности в разных видах детской деятельности (в сюжетно – ролевой игре, музыкальной, изобразительной и т. п.)

Предоставляют возможность детям видоизменять подвижные игры новым содержанием, усложнением правил, введением новых ролей.

Взрослые поддерживают диалоги детей о событиях физкультурной и спортивной жизни детского сада, города, страны, поощряют использование различных источников информации.

<i>Методы физического развития</i>		
Наглядные	Словесные	Практические
наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);	объявления, пояснения, указания; подача команд, распоряжений сигналов; вопросы к детям; образный, сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция	Повторение упражнений без изменения и с изменением; проведение упражнений в игровой и соревновательной формах

тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)		
--	--	--

Достижению целей физического развития детей способствуют следующие виды деятельности:

двигательная деятельность

- утренняя гимнастика
- гимнастика после сна
- физкультурные минутки
- освоение свободно-двигательного пространства
- занятия по традиционной схеме
- занятия, состоящие из подвижных игр разной интенсивности
- занятия-тренировки в основных движениях
- занятия на воздухе
- занятия – соревнования
- Физкультурные праздники и досуги

познавательная-исследовательская деятельность

- сенсорное воспитание
- предметное и социальное окружение
- ознакомление с окружающим миром и самим собой (рукотворный мир , мир людей и человеческих отношений)

конструктивная деятельность

- конструирование из мягких модулей

элементарная трудовая деятельность

- поручения
- дежурства

- ознакомление с художественной литературой и развитие речи
- чтение художественной литературы

игровая деятельность

- игры с правилами
- подвижные игры

коммуникативная деятельность

- речевое развитие детей
- введение в звуковую действительность
- ознакомление окружающим миром и самим собой (рукотворный мир, мир людей и человеческих отношений)

Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья .

Работа с детьми с ОВЗ строится в соответствии с программой «От рождения до школы»- раздел «Коррекционная и инклюзивная педагогика» (стр.151-161)

Образовательная деятельность в Учреждении с воспитанником, имеющим ограниченные возможности здоровья 3-4 лет (ребенком-инвалидом) осуществляется на основе индивидуальной программы реабилитации, выдаваемой федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы.

В соответствии с показаниями к проведению реабилитационных мероприятий: противопоказания значительных физических нагрузок во время пребывания ребенка в детском саду разработаны рекомендации индивидуального образовательного маршрута ребенка-инвалида.

Наименование мероприятия	Ответственный исполнитель
--------------------------	---------------------------

Непосредственно образовательная деятельность Исключение значительных физических нагрузок (интенсивный бег, прыжки)	Воспитатель, инструктор по ФК, музыкальный руководитель

Младший дошкольный возраст

Образовательная область	Первая половина дня	Вторая половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года ◆ Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) ◆ Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта) ◆ Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны) ◆ Физкультминутки на занятиях ◆ НОД по физкультуре ◆ Прогулка в двигательной активности 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Гимнастика после сна ◆ Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна) ◆ Физкультурные досуги, игры и развлечения ◆ Самостоятельная двигательная деятельность ◆ Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

Старший дошкольный возраст

Образовательная область	Первая половина дня	Вторая половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Гимнастика после сна ◆ Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком,

	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) ◆ Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта) ◆ Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны) ◆ Специальные виды закаливания ◆ Физкультминутки ◆ НОД по физическому развитию ◆ Прогулка в двигательной активности 	<p>дыхательная гимнастика, гимнастика после сна)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Физкультурные досуги, игры и развлечения ◆ Самостоятельная двигательная деятельность ◆ Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)
--	---	---

С целью предупреждения гиподинамии, в режиме дня предусматриваются различные формы двигательной активности: игры различной подвижности, гимнастика, разминки, физкультминутки и т. д., разработан и соблюдается двигательный режим

Модель двигательного режима

Деятельность	Группа			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная К школе
Подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно -5 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Утренняя гимнастика	--/--	--/--	--/--	--/--
Физкультминутки	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Музыкально-ритмические движения	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин

Организованная образовательная деятельность	3 раза в неделю по 10-15мин	3 раза в неделю по 15мин	3 раза в неделю по 20--25мин	3 раза в неделю по 25-30 мин
Подвижные игры: сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, соревнования, эстафеты.	Ежедневно, не менее 2 игр по 5-7 мин	Ежедневно, не менее 2 игр по 7-8 мин	Ежедневно, не менее 2 игр по 8-10 мин	Ежедневно, не менее 2 игр по 10-12 мин
Оздоровительные мероприятия: гимнастика после сна, дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная, пальчиковая, зрительная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-15 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10-15 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 25-30 мин	1 раз в месяц 30-35 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 20-25 мин	2 раза в год по 25-30 мин	2 раза в год по 30-35 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Программно-методическое сопровождение образовательного процесса необходимого для реализации ФГОС ДО.

Направления развития Основное	Программы	Методики и пособия
----------------------------------	-----------	--------------------

содержание работы		
<p>1. Физическое развитие Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</p>	<p>Основная образовательная программа МБДОУ Детский сад №5 «Солнышко»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. М.: СКРИПТОРИЙ 2003, 2009 2. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких (0-3 года). М.:МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2012 Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.:СКРИПТОРИЙ 2003, 2006 3. Губанихина Е.В., Тихомирова О.Б. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. А.:АГПИ, 2006 4. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. М.:ТЦ СФЕРА, 2012 5. Чеменева А.А., Есина Л.М. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Н-Н., 2004 6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011 7. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. М.:АЙРИС-ПРЕСС, 2005 8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015

<p>становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).</p>		<p>10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа для занятий с детьми 4-5 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015</p> <p>11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятия с детьми 3-4 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015</p> <p>12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016</p> <p>13. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. М.: Воспитание дошкольника, 2005</p> <p>14. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008</p> <p>15. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008</p> <p>16. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010</p> <p>17. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. воспитание физических качеств дошкольного и школьного возраста. М.:АЙРИС-ПРЕСС, 2004</p> <p>18. Феоктистова В.Ф., Плиева Л.В. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. В.: Учитель, 2010</p> <p>19. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006</p> <p>20. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре. 2009 №1</p> <p>21. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.</p>
---	--	---

		<p>М.:ТЦ СФЕРА,2009</p> <p>22. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: ТЦ СФЕРА, 2006</p> <p>23. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1992</p> <p>24. Конспекты занятий и развлечений. М.: ГНОМ и Д, 2005</p> <p>25. Конспекты занятий и развлечений. М.: ГНОМ и Д, М.:ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2004</p> <p>26. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. В.: ТЦ УЧИТЕЛЬ, 2005</p> <p>27. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2008</p> <p>28. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровье формирование в условиях детского сада. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014</p> <p>29. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016</p> <p>30. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. Интегрированные занятия. Для работы с детьми 5-7 лет. М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006</p> <p>31. Э.Я . Степаненкова Сборник подвижных игр. Мозайка – синтез Москва, 2016.</p> <p>32. Н.В. Микляева Физическое развитие дошкольников часть 1.М.: ТЦ Сфера. 2015</p>
--	--	---

		<p>33.Н.В. Микляева Физическое развитие дошкольников часть 2 .М.: ТЦ Сфера. 2015</p> <p>34. О.Б. Казина Совместные физкультурные занятия с участием родителей 5 – 7 лет . Мозайка – синтез 2018</p> <p>35. О.Б. Казина Совместные физкультурные занятия с участием родителей 2 – 5 лет . Мозайка – синтез 2018</p>
--	--	--

Материально- техническое оснащение образовательного процесса

Наименование	Размер	Количество
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия		
Гимнастическая скамейка	длина – 3м ширина – 23см высота – 33см	1 шт
Гимнастическая скамейка	длина – 2,5м ширина – 24см высота – 30см	1 шт
Гимнастическая скамейка	длина – 2м49см ширина – 28см высота – 42см	1 шт
Гимнастическая скамейка	длина – 2,5м ширина – 28см высота – 43см	1шт
Гимнастическая скамейка	длина – 2м51см ширина – 28,5см высота – 46см	1шт
Доска гладкая	длина – 2м ширина – 20см	1шт
Доска гладкая	длина – 2м45см ширина – 20см	1шт
Доска с ребристой поверхностью	длина – 1м50см. ширина – 40см	1шт
Канат	длина – 2м60см диаметр – 4см	1шт
Коврик со следочками	длина – 1м20 см ширина – 40 см.	1шт

Наклонная доска	длина – 1м55см ширина – 19см	2шт
Лестница	высота – 2м18см ширина пролета– 32см	2шт
Лестница	высота – 1м60см ширина пролета– 1м	1шт
Лестница	высота – 1м10см ширина пролета– 32см	3шт
Карточки со следочками	-	12шт
Оборудование для прыжков		
Мячи-попрыгунчики	диаметр – 90см	3шт
Мячи-попрыгунчики	диаметр – 70см	6шт
Мячи-попрыгунчики	диаметр – 60см	2шт
Мешки для прыжков	-	5шт
Дуги для перепрыгивания	высота – 24см ширина – 80см	3шт
Стойка для перепрыгивания	высота – 2м	1шт
Оборудование (инвентарь) для катания, бросания. ловли		
Мешочки с песком	-	25шт
Сетка баскетбольная	-	1шт
Мячи для волейбола	-	2шт
Мячи для футбола	-	2шт
Стойка для метания	высота – 1м40см диаметр – 35см	2шт
Стойка с баскетбольным кольцом	высота – 1м60см диаметр кольца – 35см	2шт
Стойка для метания	высота -70см диаметр – 33см	1шт
Стойка для метания	высота – 50см диаметр – 29см	1шт
Инвентарь для общеразвивающих упражнений		
Флажки цветные (красные, зеленые, голубые)	-	93шт
Погремушки	-	58шт
Кегли	-	34шт
Султанчики	-	53шт
Ленты на палочке	длина – 1м50см	43шт
Ленты	длина – 1м	50шт
Обручи	диаметр – 60см	16шт
Гимнастические палки	длина – 70см	26шт

Гимнастические палки	длина – 77см	25шт
Мячи	диаметр – 32см	28шт
Мячи резиновые	диаметр – 11см	60шт
Мячи резиновые	диаметр – 9см	60шт
Обруч металлический	диаметр – 38см	40шт
Косички	длина – 90см	34шт
Скакалки	длина -2м	27шт
Гантели		60шт
Оборудование для ползания и лазания		
Стенка гимнастическая деревянная	высота – 2м40см ширина пролета– 75см	2шт
Лестница	высота – 1м50см ширина пролета– 1м	1шт
Дуга большая	высота – 50см	2шт
Дуга средняя	высота – 48см	2шт
Дуга малая	высота40см	2шт
Дуга малая	высота – 35см	2шт
Горка	-	1шт
Обручи	диаметр – 78см	2шт
Тренажеры		
Велотренажер для взрослого		1шт
Наездник		1шт
Батут с ручкой		1шт
Беговая дорожка		1шт
Мини-степпер с ручкой		1шт
Бегущий по волнам		1шт
Мини-твист		1шт
Силовой		1шт
Гребля		1шт
Массажер для спины		22шт
Массажер для ног		12шт
Массажный мяч		1шт
Спортивные комплексы		
ДСК «Пионер» 1. Вербочная лестница	ширина пролета – 30см длина – 2м60см	1шт
2. Канат	длина – 2м	1шт
3. Кольца	длина – 1м	1шт
4. Качели (тарзанка)	Длина – 1м50см	1шт
ДСК «Веселые старты» 1. Цилиндр	длина – 1м	4шт

2. Маты	ширина – 30см длина – 1м19см	2шт
3. Дощечки	ширина – 78см длина – 45см ширина – 19см	10шт
ДСК «Малышок» 1. Канат	длина – 2м60см диаметр – 4см	1шт
2.		
Спортивный инвентарь		
Коньки детские		6 пар
Лыжи для взрослого		1 пара
Лыжные палки для взрослого		1 пара
Лыжи детские		13 пар
Лыжные палки детские		11 пар
Клюшки		2шт
Шайба		1шт
Бассейн		
Бассейн для воды		2шт
Сухой бассейн с шариками		1/200шт
Тоннели		
Тоннель крестообразный		1шт
Тоннель-лабиринт		2шт
Тоннель из материи	длина – 2м	2шт
Инвентарь для спортивных игр		
Ракетки для игры в бадминтон		2шт
Ракетки для игры в теннис		2шт
Игра «Дартс»		1шт
Игра «Попади в цель»		2шт
Ходули		3 пары
Игра «Городки»		3шт
Кольцеброс		1шт
Игра «Теннис»		1шт
Игра «Бильярд»		1шт
Атрибуты для подвижных игр		
Шапочки «Снежинки»		
Шапочки «Насекомые»		
Шапочки «Животные»		
Спортивная форма		4шт
Секундомер		1шт
Бубен		2шт

Свисток		4шт
Стойки-ориентиры	высота – 35см	4шт
Стойки-ориентиры	высота – 80см	8шт
Стойки под мячи		3шт
Ведерки		2шт
Кубики деревянные		4шт
Обручи	диаметр – 93см	3шт
Обручи	диаметр – 62см	5шт
Палочки для игры «Кто быстрее накрутит»		3шт
Гимнастические палки	длина – 1м	4шт
Дощечки	ширина – 1см	20шт
Дощечки	ширина – 3см	8шт
Аудиокассета: «Игровая гимнастика»		3шт