

Принята на педсовете
МБДОУ детский сад «Хунчугеш»
с.Ишкин протокол № _____
от « ____ » _____ 2020г

Утверждаю
заведующий МБДОУд/с «Хунчугеш»
_____ /Тулуш.С.Т/
от « ____ » _____ 2020г

Рабочая программа
по «Физической культуре»

**по основной общеобразовательной программе Муниципального
бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада
«Хунчугеш» с.Ишкин Сут-Хольского кожууна Республики Тыва.
на 2020-2023 учебный год.**

**Разработчик: руководитель по
физическому воспитанию А.А.Тулуш**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка _____	3
1.1. Цели и задачи Программы _____	4
1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса _____	4-5
1.3. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет _____	6-8
1.4. Интеграция образовательных областей с физической культурой _____	8-9
1.5. Планируемые результаты освоения Программы _____	9-10

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическая культура» _____	11-13
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников _____	14-15
2.3. Структура физкультурных занятий _____	16-18
2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы _____	18-21
2.5. Взаимодействие руководителя физической культуры со специалистами _____	21
2.6. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников _____	22-23
2.7. Описание работы по национально-региональному компоненту в содержании направления «Физическая культура» _____	31

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Организация режима пребывания детей в детском саду _____	32-34
3.2. Структура организации двигательного режима _____	34-35
3.3. Материально-техническое обеспечение _____	35-36
3.4. Программно-методическое обеспечение _____	37-38
3.5. Приложения	

Приложение 1. Физкультурно-оздоровительная работа с родителями на 2020-2021 учебный год. _____ 39

Приложение 2. Образовательная деятельность руководителя по физвоспитанию на 2020-2021 учебный год. _____ 40

Приложение 3. Тематическое планирование консультаций на 2020-2021 учебный год _____ 41

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность детского сада:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Основной образовательной Программы МБДОУ д/с «Хунчугеш» с.Ишкин, составленной на основе образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М.Форофеевой..

Рабочая программа разработана на период 2020-2023 учебного года (с 01.09.2020 по 31.05.2023 года).

В общей системе дошкольного образования физическое развитие детей занимает важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

В Российской Федерации одна из наиболее актуальных задач – модернизация системы дошкольного образования, которая является первой ступенью российской образовательной системы. С принятием Концепции обновления и развития национальной школы обновлена программа по физическому воспитанию общеобразовательных школ и дошкольных учреждений. Очень важной, составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

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

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

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

- соответствует *принципу развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает *принципы научной обоснованности и практической применимости* содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно рекомендована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать

поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

- обеспечивает *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом *принципа интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на *комплексно-тематическом принципе* построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает *построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми*.

Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом *соблюдения преемственности* между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой, связь физической культуры с жизнью;
- *Принцип систематичности и последовательности*
- *Принцип наглядности и доступности*
- *Принцип индивидуализации*
- *Принцип оздоровительной направленности*

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа строится на следующих **методологических подходах:**

- **качественный подход** (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка,
- **генетический подход** (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка,
- **возрастной подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка,
- **культурно-исторический подход** (Л.С.Выготский) к развитию психики человека,
- **личностный подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка;
- **деятельностный подход** (А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов) к проблеме развития психики ребенка.

1.4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S - образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам.

С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15 - 17 кг в 3 - 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает

естественный «мышечный корсет».

С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег,

прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

- Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.
- У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- ✓ Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- ✓ В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- ✓ В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

1.5. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области

как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

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

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

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

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

1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Планируемые результаты по возрастам:

Вторая младшая группа:

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Средняя группа:

Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа:

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Подготовительная группа:

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
 - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3-4 года

Ребенок стремится осваивать различные виды движения: ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим; догонять, убегать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы; прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перелезть через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; влезть на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки; подлезть на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см); бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку); прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками; бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м; кружиться в обе стороны; ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд; ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см); стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой; кататься на санках с невысокой горки; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого; кататься на трёхколесном велосипеде; ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками.

4-5 лет

Ребёнок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом.

Может: ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см; перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от

пола на 25 см, а также через набивные мячи; бегать со сменой направления и темпа, со сменой

ведущего, врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см); лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд; прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад; кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате; скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого; кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

5 – 6 лет

Ребенок может: ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека; бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, челночным бегом (10 м 3); прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с

разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см; лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу; подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25-25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м); прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см); прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку; кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая; ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полужёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях; владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

6 - 7 лет

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и

умения в различных видах деятельности.

2.2. ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ.

- Занятия по традиционной схеме (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер)
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности (подвижные игры, игры-эстафеты)
- Занятия-тренировки в основных видах движений (повторение и закрепление определенного материала)
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения

Проектная деятельность		
------------------------	--	--

В дошкольном учреждении используются разнообразные способы реализации:

- **фронтальный** - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- **групповой** - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- **индивидуальный** - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Методы реализации:

- Наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)
- Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.
- Практические: Повторение упражнений без изменения и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства реализации: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения, предметная среда

В системе физического воспитания работа осуществляется при помощи разнообразных средств, воздействующих на организм:

- гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков).
- естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма).
- физические упражнения.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

2.3. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

Всего в неделю во всех возрастных группах проводится 12 ОД по физической культуре (9 занятий - в физкультурном зале, 3 - на воздухе), в месяц – 48- занятия. В каждой возрастной группе ОД по «Физической культуре» проводится 3 раза в неделю, что составляет 108 занятий в год.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 15 мин – 1-ая младшая группа
- 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них **вводная часть:**

- 2-3мин. - 2-я младшая группа,
- 3-4 мин. - средняя группа,
- 4-6 мин. - старшая группа, мин. - подготовительная к школе группа.

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

- 8-9 мин. - 2-я младшая группа,
- 12 мин. - средняя группа,
- 14 мин. - старшая группа,
- 19-20 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 2-3 мин. - 2-я младшая группа
- 3-4 мин - средняя группа,
- 3-4 мин. - старшая группа,
- 4-5 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно-игрового часа на воздухе

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

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

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

1.5 мин - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. – старшая группа

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - 2я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с

продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2.4. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАРШРУТ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ				
1.	Определение уровня физического развития.	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	медсестра инструктор по физкультуре.
2.	Диспансеризация	подготовительны	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, мед-
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения	медсестра
НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыки на занятиях, физкультуре и перед	воспитатель группы

2.	Фитотерапия а) полоскания горла кипяченой водой	Все группы	Ежедневно	воспитатель группы
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	медсестра, младшие воспитатели
ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных Занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре,
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, , инструктор по физкультуре,
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели, воспитатели

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Система закаливающих мероприятий

№	Оздоровительные мероприятия	I Младш ая	II младш ая	средня я	старшая	подготов ительная
1	Утренний прием детей на воздухе	+	+	+	+	+
2	Контрастное воздушное закаливание	+	+	+	+	+
3	Дыхательная гимнастика		+	+	+	+
4	Босохождение	+	+	+	+	+

5	Ребристая доска	+	+	+	+	+
6	Дорожка с пуговицами	+	+	+	+	+
7	Точечный массаж		-	-	+	+
8	Умывание прохладной водой	+	+	+	+	+
9	Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры		+	+	+	+
10	Прогулка 2 раза в день	+	+	+	+	+
11	Коррекционная гимнастика		+	+	+	+
12	Соблюдение воздушного режима	+	+	+	+	+
13	Проветривание помещений	+	+	+	+	+
14	Световой режим	+	+	+	+	+

2.5 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

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

Взаимодействие руководителя физической культуры и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.
- взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

— помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

— активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие руководителя физической культуры и медицинского работника

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

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие руководителя физической культуры и музыкального руководителя:

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ) ВОСПИТАННИКОВ

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать семейные спортивные праздники.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

- «Папа, мама, я – спортивная семья»
- Недели здоровья

Система взаимодействия детского сада с семьями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье: <ul style="list-style-type: none"> • Зоны физической активности, • Закаливающие процедуры, • Оздоровительные мероприятия и т.п. 5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ. 7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. 8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ. 9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. 11. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями. 12. Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам

	<p>физического развития и воспитания детей.</p> <p>13. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</p> <p>14. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований.</p> <p>Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>15. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p>
--	--

2.7. ОПИСАНИЕ РАБОТЫ ПО НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОМУ КОМПОНЕНТУ В СОДЕРЖАНИИ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Региональный компонент предусматривает:

- построение программы на местном (тувинском национальном) материале с целью воспитания уважения к своей малой родине;
- приобщение ребенка к национальному культурному наследию: национально-культурным традициям, Дети совместно со взрослыми познают традиции и обычаи предков, особенности характера своего и другого народа. Знакомятся с географическими особенностями города, с достопримечательностями города и районов.
- развитие физических качеств посредством дошкольной туристской подготовки. Дети старшего дошкольного возраста участвуют в спортивной жизни города, в районных, городских, всероссийских соревнованиях, конкурсах, фестивалях, акциях.

Коллектив детского сада придает важное значение формированию физической культуры детей национально- традиционными средствами (народные игры, национальные виды спорта) тувинского народа; творческому использованию средств тувинского фольклора в физической культуре, в ведении здорового образа жизни, в связи с этим у нас сложились следующие традиции:

- каждый год проводятся соревнования по национальной борьбе «Хуреш». Дети и родители тщательно к ним готовятся (шьют национальные борцовские костюмы для своих детей), а в детском саду проводится кружок «Хуреш», в основу которой включена национальная борьба «Хуреш»;
- традицией стало проведение «Недели здоровья», в рамки которой включаются проведение национальных тувинских игр, выставки рисунков детей о спорте, стенгазет, выпущенных детьми совместно с воспитателями, родителями и др.

Учебно-тематический план по Хурешу на 2020-2021 учебный год. Учебно-тематический план первого года обучения для детей 4-5-летнего возраста на 36 недель

№	месяц	Раздел	Тема
---	-------	--------	------

1	Сентябрь	Общесведения	Ознакомление с историей возникновения и развития Национальной борьбы «Хуреш»
2	Сентябрь	Общесведения	Правила по технике безопасности
3	Сентябрь	Общесведения	Правила поведения в борцовском зале

4	Сентябрь	Общесведения	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»:- Ритуал «Девиг»(разделы и разновидности);-Правила национальной борьбы«Хуреш»;-Запрещенные действия;
5	октябрь	Общеподготовительные упражнения	Имитационные упражнения: - природных явлений; - объектов живой и неживой природы
6	октябрь	Общеподготовительные упражнения	
7	октябрь	Общеподготовительные упражнения	
8	октябрь	Общеподготовительные упражнения	
9	октябрь	Общеподготовительные упражнения	Общеразвивающие упражнения: - с веревкой;- собручем; - мешочком 10-50 г.; - со скакалкой; - мячами
10	ноябрь	Общеподготовительные упражнения	
11	ноябрь	Общеподготовительные упражнения	
12	ноябрь	Общеподготовительные упражнения	
13	ноябрь	Общеподготовительные упражнения	
14	декабрь	Общеподготовительные упражнения	Страховка и само страховка. Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе
15	декабрь	Общеподготовительные упражнения	
16	декабрь	Общеподготовительные упражнения	
17	декабрь	Общеподготовительные упражнения	
18	январь	Общеподготовительные упражнения	Структура приемов борьбы
19	январь	Общеподготовительные упражнения	Структура приемов борьбы

20	январь	Общеподготовительные упражнения	Структура приемов борьбы
21	февраль	Специализированные игровые Комплексы	Подвижные игры: -с ходьбой и бегом;- с прыжками; - с бросанием и ловлей мяча; - с ползанием на ориентирование в пространстве
22	февраль	Специализированные игровые Комплексы	
23	февраль	Специализированные игровые Комплексы	Игры в касания
24	февраль	Специализированные игровые Комплексы	
25	март	Специализированные игровые Комплексы	Игры в блокирующие захваты
26	март	Специализированные игровые Комплексы	
27	март	Специализированные игровые Комплексы	Игры в атакующие захваты
28	март	Специализированные игровые Комплексы	
29	апрель	Специализированные игровые Комплексы	Игры в теснение
30	апрель	Специализированные игровые Комплексы	
31	апрель	Специализированные игровые Комплексы	Игры в дебюты (начало поединка)
32	апрель	Специализированные игровые Комплексы	
33	Май	Специализированные игровые Комплексы	Игры в перетягивание

34	Май	Специализированные игровые Комплексы	
35	Май	Специализированные игровые Комплексы	Игры за сохранение равновесия
36	Май	Специализированные игровые комплексы	Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.)

**Учебно-тематический план второго года обучения для детей 5-6-летнего
возраста на 36 недель**

№	месяц	Раздел	Тема
1	Сентябрь	Общие сведения	Ознакомление с историей возникновения и Развития национальной борьбы «Хуреш»
2	Сентябрь	Общие сведения	Правила по технике безопасности
3	Сентябрь	Общие сведения	Правила поведения в борцовском зале
4	Сентябрь	Общие сведения	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: – Ритуал «Девиг», разделы и разновидности; – Правила национальной борьбы «Хуреш». Запрещенные действия; – Приветствие, начало схватки
5	октябрь	Общие сведения	
6	октябрь	Общие сведения	
7	октябрь	Общие сведения	
8	октябрь	Общие сведения	Страховка и само страховка
9	октябрь	Общие сведения	
10	ноябрь	Специальные подготовительные	Общепфизические и специальные упражнения

		Упражнения	
11	ноябрь	Специальные подготовительные упражнения	
12	ноябрь	Специальные подготовительные Упражнения	Стойки борцов, дистанции, захваты в борьбе
13	ноябрь	Специальные подготовительные Упражнения	
14	декабрь	Специальные подготовительные Упражнения	Структура приемов борьбы
15	декабрь	Специальные подготовительные Упражнения	
16	декабрь	Специальные подготовительные Упражнения	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак(Эгин содаандан холл бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар) Подножки)
17	декабрь	Специальные подготовительные Упражнения	
18	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	
19	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак(Эгин содаандан холл бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар) Мундуары(Зашагивание)Чая тудары
20	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак(Эгин содаандан холл бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар) (Выведение из равновесия)
21	февраль	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак(Эгин содаандан холл бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар) Балдырлаары майыктаары (Сваливание с захватомзаголень,запятки)
22	февраль	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	
23	февраль	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	II.Приемы борьбы с обоюдного захвата(Этке Киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар) Катай кагары (Подхваты)
24	февраль	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	
25	март	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	II.Приемы борьбы с обоюдного захвата (Этке

26	март	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	Киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар. Чартыктаары (Бросок через бедро)
27	март	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар) Долгай Дегээ (обвив)
28	март	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	
29	апрель	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	III. Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата)(Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Подсад бедром (Күдүктээри, дөңмектээри)
30	апрель	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	
31	апрель	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	III. Приемы с захватом за шуудак (с обоюдного захвата) (Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Мундурар, дегээлээр аргалар (Зашагивание, подсечки)
32	апрель	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	
33	май	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	III. Приемы с захватом за шуудак(с обоюдного захвата)(Дөрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Игры с элементами борьбы
34	май	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	
35	Май	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	Первенство группы по хурешу
36	май	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	

**Учебно-тематический план третьего года обучения для детей 6-7-летнего
возраста на 36 недель**

№	месяц	Раздел	Тема
1	Сентябрь	Общие сведения	Ознакомление с историей возникновения и развития Национальной борьбы«Хуреш»
2	Сентябрь	Общие сведения	Правила по технике безопасности
3	Сентябрь	Общие сведения	Правила поведения в борцовском зале
4	Сентябрь	Общие сведения	Ритуалы и этикет борьбы «Хуреш»: - Ритуал Девиг»,разделы и разновидности);- Правила национальной борьбы«Хуреш».Запрещенные действия;-Приветствие,начало схватки
5	октябрь	Общие сведения	

6	октябрь	Общие сведения	Страховка и самостраховка
7	октябрь	Общие сведения	
8	октябрь	Общие сведения	Общефизические и специальные упражнения
9	октябрь	Специальные подготовительные упражнения	
10	ноябрь	Специальные подготовительные упражнения	
11	ноябрь	Специальные подготовительные упражнения	Стойки борцов, дистанции. Захваты в борьбе
12	ноябрь	Специальные подготовительные упражнения	Структура приемов борьбы
13	ноябрь	Техника борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак Эгин содаандан холл бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар)
14	декабрь	Техника борьбы «Хуреш»	
15	декабрь	Техника борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар) Дегээлээри (Подножки)
16	декабрь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	

17	декабрь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар) Мундурары (Зашагивание)
18	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	
19	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	I. Куст приемов, связанных с захватом за содак Эгин содаандан хол бажынга тудуп алгаш кылыр аргалар) Чая тудары (Выведение из равновесия) Балдырлаары, майыктаары (Сваливание с захватом за голень, запятки)
20	январь	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	
21	февраль	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	II. Приемы борьбы с обоюдного захвата (Эътке киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар)
22	февраль	Базовые приемы борьбы «Хуреш»	

23	февраль	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	II.Приемы борьбы с обоюдного захвата(Эътке Киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар) Катай кагары (Подхватыв)
24	февраль	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	
25	март	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	II.Приемы борьбы с обоюдного захвата(Эътке Киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар) Чартыктаары(Бросок через бедро)
26	март	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	II.Приемы борьбы с обоюдного захвата(Эътке Киир тутчуп алгаш ажыглаар аргалар) Долгай дегээ(обвив)

27	март	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	III. Приемы с захватом за шудак (с обоюдного захвата)(Дэрт хончу тудужундан кылыр аргалар)
28	март	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	III.Приемы с захватом за шудак(с обоюдного захвата)(Дэрт хончу тудужундан кылыр аргалар) Кудуктээри,донмектээри(Подсад бедром)
29	апрель	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	
30	апрель	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	III.Приемы с захватом за шудак(с обоюдного захвата)(Дэрт хончу тудужундан кылыр аргалар)Мундурар,дегээлээр аргалар (Зашагивание,подсечки)
31	апрель	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	IV.Приемы с захвата(Тудуштан кылыр аргалар)
32	апрель	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	IV. Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар)Мундурары(Зашагивание)
33	май	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	IV. Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар)Чартыктаары(Бросок через бедро)
34	май	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	
35	май	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	IV. Приемы с захвата (Тудуштан кылыр аргалар)Дегээлээри(Подножки)
36	май	Базовые приемы борьбы«Хуреш»	Первенство группы по хурешу

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.6. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

Детский сад работает по графику пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота, воскресенье) для всех возрастных групп.

Ежедневная продолжительность работы детского сада: 12 часов. Режим работы: с 07 часов 00 минут до 19 часов 00 минут.

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемой непосредственно-образовательной деятельности с повседневной жизнью детей в детском саду.

Режим дня в ДОО соответствует функциональным возможностям ребенка, его возрасту и состоянию здоровья. При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, некоторые состояния (период выздоровления после болезни, адаптация к детскому учреждению, время года).

Гибкий режим рассматривается в вариантах:

- Организация жизни детей в группе в теплое и холодное время года;
- Распределение деятельности детей в зависимости от решаемых задач, объёма и сложности предлагаемого детям обучающего материала;

Максимальная продолжительность бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 -4,5 ч. Прогулку организуют 2 раза в день, в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже минус 20 продолжительность прогулки сокращается. Для детей до 4-х лет прогулка не проводится при температуре -25, а для детей 5-7 лет прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 30 градусов С. В летний период увеличивается продолжительность прогулки. Общая продолжительность дневного сна детей дошкольного возраста 2,0 -2,5ч. Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет(игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов, в 10ч организуется второй завтрак(натуральные соки, фрукты).

Максимальный объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) -11 занятий, в средней группе (дети пятого года жизни) - 12, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 15, в подготовительной группе (дети седьмого года жизни)- 17 занятий.

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей сочетаются указанные занятия с физкультурными, музыкальными занятиями, ритмикой и т.д. В середине учебного года (январь- февраль) для воспитанников дошкольных групп планируют недельные каникулы, во время которых проводят занятия только эстетически- оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период учебные занятия не проводятся. Проводятся

спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие.

Режим дня МБДОУ детский сад «Хунчугеш» на холодный период

Режимные моменты	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30	8.20-9.00	8.20-8.55	8.20-8.55	8.20-8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.30-9.00	9.00-10.00	8.55-10.00	8.55-10.15	8.50-10.50
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	8.30-9.00	9.00-10.00	8.55-10.00	8.55-10.15	8.50-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00-11.20	10.00-12.00	10.00-12.10	10.15-12.25	10.50-12.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.20-11.45	12.00-12.20	12.10-12.30	12.25-12.40	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.20	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.45-13.15
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон	12.20-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность, занятия	15.00-16,00	15.00-16,00	15.00-16,00	15.00-16,00	15.00-16,00
Полдник	16,00-16.25	16,00-16.25	16,00-16.25	16,00-16.25	16,00-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00

**РЕЖИМ ДНЯ
на тёплый период года**

Режимные моменты	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей на воздухе, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.30 – 8.30	7.30 – 8.25	7.30 – 8.20	7.30 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.55	8.25 – 8.55	8.30 – 8.55	8.30 – 8.50
Игровая деятельность, подготовка к прогулке,	8.55 – 9.40	8.55 – 9.30	8.40 – 9.30	8.40 – 9.30

Второй завтрак	9.40 – 9.45	10.00 – 10.05	10.00 – 10.05	10.00 – 10.05
Прогулка (игры, наблюдения, труд, специально организованная деятельность)	9.40 – 12.20	9.30 – 12.30	9.30 – 12.40	9.30 – 12.45
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50	12.30 – 13,00	12.40 – 13.10	12.45 – 13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00	13,00 – 15.00	13.10 – 15.00	13.15 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры, кружковая работа, полдник	15.00 – 16,25	15.00 – 16,25	15.00 – 16.25	15.00 – 16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16,25 – 18,00	16,25 – 18,00	16,25 – 18,00	16,25 – 18,00

3.7. СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 2 раза	руководитель по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп Руководитель по физкультуре
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительные	2 раза в неделю	Воспитатели групп Инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатели, Музыкальный руководитель
8.	Физкультурные праздники	Старшая, подготовит	2 раза в год	инструктор по физкультуре музыкальный руководитель

11.	Неделя здоровья	Все группы,	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, медсестра, музыкальный
12.	Каникулы	Все Группы	1 раз в год	Все педагоги

Среди средств физического воспитания способствующих развитию массовости физической культуры и спорта в различных возрастных группах, перспективное значение имеет широкое проведение физкультурных занятий, народных подвижных игр на открытом воздухе.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

3.8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации образовательной программы дошкольного образования в ДОО предметная развивающая среда отвечает:

- критериям оценки материально-технических и медико-социальных условий пребывания детей в образовательных организациях,
- санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В детском саду созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован совмещенный музыкально-спортивный зал для музыкальных и физкультурных занятий с разнообразным музыкальным оборудованием. Материалы и оборудование для двигательной активности включают следующие типы оборудования для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений. Для физкультурного оборудования отведен отдельный кабинет. Имеются такие спортивные и раздаточные оборудования как:

- кегли, обручи, мячи большого и среднего размеров, скакалки, гимнастические палки, разноцветные флажки, ориентиры, корзины для мячей, ведерки для игр, мешочки, гантели, дорожки для закаливания, ребристые дорожки, шапочки - маски для игр, массажные мячи, кажык, тевок для национальных игр и др.

Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении. Периодически устраиваются конкурсы или смотры физкультурного оборудования изготовленного руками детей, родителей и педагогов.

При подборе материалов и определении их количества учитываются условия каждой группы: количество детей в группах, площадь групповых и подсобных помещений.

Спортивная площадка обеспечивает рациональную организацию физической, спортивной деятельности, осуществляя воспитательно-образовательный процесс, функционирует как открытая социально- педагогическая система.

Нормативно – правовая база функционирования спортивной площадки МБДОУ – детский сад «Хунчугеш»

- положение о спортивной площадке
- положение о комиссии по проверке детских игровых и спортивных площадок на соответствие требованиям
- журнал регистрации результатов испытаний спортивного инвентаря и оборудования
- акты испытаний спортивного оборудования
- акты – разрешения на проведение занятий физическими упражнениями на спортивной площадке.

Спортивная площадка использует в своей работе методическое обеспечение программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы. Участниками деятельности физкультурной площадки являются дети, их родители, педагоги.

Оснащение детской спортивной площадки МБДОУ – детский сад «Хунчугеш».

1. Баскетбольная площадки (щиты).
2. Бум
3. Беговая дорожка.
4. Прыжковая яма с песком.
- 5 Гимнастическая стенка для лазания
6. Турники и другие малые формы

Спортивная площадка оборудована информационной табличкой с информацией о правилах поведения на площадке и пользования спортивным оборудованием с номерами телефонов служб спасения, скорой помощи.

В МБДОУ – детский сад «Хунчугеш» создана комиссия по проверке детских игровых и спортивных площадок на соответствие требованиям безопасности для жизни и здоровья детей. Данной комиссией проводятся проверки спортивной площадки детского сада, составляются акты проверки.

Контроль оборудования и его частей производится следующим образом:

- регулярный визуальный осмотр
Данный осмотр предназначен для определения видимых источников опасностей, которые являются следствием актов вандализма, неправильной эксплуатации или неблагоприятных погодных условий.

- ежегодный основной осмотр
Ежегодный основной осмотр проводится один раз в год с целью подтверждения нормального эксплуатационного состояния оборудования, включая его фундаменты и поверхности.

Ежегодно проводится инструктаж по охране труда при проведении спортивных состязаний и спортивных мероприятий и инструктаж по эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.

В настоящее время остро стоит вопрос по дополнительному оснащению спортивной площадки оборудованием, имеющим сертификат - лабиринт, оборудование для игры в волейбол, фонтанчик для освежения детей после занятий, спортивно – игровой комплекс, необходимо искусственное покрытие «травка».

3.9. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет Конспекты занятий М.: Мозаика- Синтез 2020.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа М.: Мозаика- Синтез 2020.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Старшая группа М.: Мозаика- Синтез 2020.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная группа М.: Мозаика- Синтез 2020.
6. С.Ю Федорова. Планы физкультурных занятий. Подготовительная группа.М.:Мозаика-Синтез 2020.
7. С.Ю Федорова. Планы физкультурных занятий. Старшая группа.М.:Мозаика-Синтез 2020.
8. С.Ю Федорова. Планы физкультурных занятий. Средняя группа.М.:Мозаика-Синтез 2020.
9. С.Ю Федорова. Планы физкультурных занятий. Вторая младшая группа.М.:Мозаика-Синтез 2020.
10. С.Ю.Федорова. Планы физкультурных занятий. Первая младшая группа. М.:Мозаика-Синтез 2020.
11. М.Ю.Картушина. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Москва-2010.
12. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы). Конспекты занятий. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010г.
13. Лысова В.Я. «Спортивные развлечения и праздники в детском саду» М.2001
14. Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» М.2002
15. Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду». М.: Мозаика – 2011. Упражнения для детей 3-5; 5-7 лет.
16. О.Н.Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (практическое пособие)». ТЦ «Учитель» Воронеж – 2005
17. Шебеко В.Н «Вариативные физкультурные занятия в д/с» М.2003.
18. В.И.Ковалько. Азбука физкультминуток для дошкольников. М-2006.
19. Журналы «Башки», «Здоровье дошкольника», «Здоровье», «Здоровая семья и .т.д
20. С.С.Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» М.2009
21. Интернет-ресурсы

Программно-методическое обеспечение кружка «Хуреш»

1. Ооржак Х.Д-Н, Ооржак С.Ы. Примерная программа «Хуреш» для дошкольников
2. Ооржак Х.Д-Н., Ондар О.Ч. – «Тувинская национальная борьба «Хуреш» для общеобразовательных школ РТ» ; Кызыл, 2000.
3. Ооржак С.Ы. - Программа для борцов – хурешистов в группах начальной подготовки и 1-го, 2-го года обучения.- Федерация борьбы «Хуреш» - 2000.
4. Ооржак Х.Д-Н. – «Тувинские народные подвижные игры»; Кызыл – 1995.
5. Самбуу И.У. – «Тувинские народные игры»; Кызыл – 1978.
6. Сундуй В.Д. – «Тувинские народные игры в системе физического воспитания школьников» (методические рекомендации); Шагонар, 2000.
7. Ооржак.С.Ы. – «Тиилелгенин кол хоойлулары»; Кызыл-2004.
8. В.В.Чадамба. – «100 чылдын кижилери»; Кызыл-2001.
9. «Звезды тувинского спорта» ; Кызыл-2004.
10. Ооржак.С.Ы. – «Знаменитые борцы Тувы»; Кызыл-2013.
11. Ондар.О.Ч. – «Борьба Хуреш»; Кызыл-2014.

Приложение 1

Физкультурно-оздоровительная работа с родителями
на 2021-2022 учебный год.

Месяц	Темы
Сентябрь	1. В помощь родителям «Спортивный уголок дома» 2. Анкетирование.
Октябрь	1. Консультация по охране жизни и здоровья детей 2. Акция «Мы за ЗОЖ»
Ноябрь	1. Печатная консультация: «Хожение босиком для детей» 2. Неделя здоровья.
Декабрь	1. Спортивное соревнование «Мама, папа и я – спортивная семья»
Январь	1. Круглый стол «Сохраним здоровье ребенка вместе» 2. Печатная консультация «ЗОЖ детей в семье»
Февраль	1. Соревнование по национальным тувинским подвижным играм.
Март	1. Викторина «Дети-спорт-здоровье». 2. Памятка с советами по проведению игр. 3. Неделя здоровья.
Апрель	1. Акция «Наше здоровье в наших руках» 2. Поход вместе с детьми. 3. Веселые старты.

Май	1.Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию. 2.Презентация работы кружка.
------------	---

Приложение 2

**Образовательная деятельность руководителя по физическому воспитанию
на 2021-2022 учебный год. МБДОУ д/с «Хунчугеш» с.Ишкин.**

Время проведения	Понедельник	Время Проведения	Четверг
	<i>Первая половина дня</i>		<i>Первая половина дня</i>
08.20-08.55. 11.00	1.Утренняя зарядка. Индивидуальная работа. Прогулка-подвижные игры.	8.20-8.55. 09.00-09.20 09.35-10.00 11.00	Утренняя зарядка.. 1 занятие.Физическая культура в средней группе. 2 занятие. Физическая культура в старшей группе. Прогулка-подвижные игры.
	Вторая половина дня.		Вторая половина дня.
15.00. 16.00-16.25	1.Закаливающие процедуры. 2. Секция «Хуреш».	15.00. 16.00	1.Закаливающие процедуры 2. Индивидуальная работа.
	Вторник		Пятница
	<i>Первая половина дня</i>		<i>Первая половина дня</i>
08.20-08.55. 09.30-09.50 10.10-10.35 11.00	Утренняя зарядка. 2занятие. Физическая культура в средней группе. 3 занятие. Физическая культура в старшей группе Индивидуальная работа. Прогулка-подвижные игры.	08.20 -8.55. 09.25-09.40 10.10– 10.35 11.00	Утренняя зарядка. 2 занятие. Физическая культура во второй младшей группе (на воздухе). 3 занятие. Физическая культура в старшей группе (на воздухе) Прогулка-подвижные игры.
	Вторая половина дня.		Вторая половина дня.
15.00. 16.20-16.35 16.35-16.50	1.Закаливающие процедуры. 2 занятие. Физическая культура во второй младшей группе. 2 занятие первой младшей группе.	15.00. 16.00-16.10 16.30	1.Закаливающие процедуры. 2 занятие первой младшей группе. Индивидуальная работа.
	Среда		

	<i>Первая половина дня</i>
08.20-08.55.	Утренняя зарядка.
09.35-09.50	3 занятие. Физическая культура средней группе.
	Индивидуальная работа.
11.00	Прогулка-подвижные игры.
	<i>Вторая половина дня.</i>
15.00.	1.Закаливающие процедуры.
16.00-16.10	2 занятие в первой младшей группе.
16.15-16.30	3 занятие во второй младшей группе

Тематическое планирование консультаций на 2021-2022 учебный год.

Месяц	Темы		
	для родителей	для педагогов	беседы с детьми
Сентябрь	1. В помощь родителям «Спортивный уголок дома» 2. Анкетирование.	Деловая игра «Ребенок и его здоровье»	«Правила поведения в спортивном зале». Все возраста
Октябрь	1. Консультация по охране жизни и здоровья детей 2. Акция «Мы за ЗОЖ»	Консультация: «Виды гимнастики, которые проводятся в ДОУ»	Беседа о здоровье; о пользе утренней гимнастики. Все возраста
Ноябрь	1. Печатная консультация: «Хождение босиком для детей» 2. Неделя здоровья.	Семинар-практикум: «Организация двигательной деятельности в детском саду»	«Наши верные друзья-витамины» Все возраста
Декабрь	1. Спортивное соревнование «Мама, папа и я – спортивная семья»	Семинар-практикум «Формирование привычки к ЗОЖ у детей дошкольного возраста».	
Январь	1. Круглый стол «Сохраним здоровье ребенка вместе» 2. Печатная консультация «ЗОЖ детей в семье»	Консультация: «Использование гимнастических мячей при нарушении осанки»	«Если хочешь быть здоров - закаляйся!» Старший возраст.
Февраль	1. Соревнование по национальным тувинским подвижным играм.	Консультация: «Организация системы закаливания в ДОУ»	«Правильное дыхание». Старший возраст.
Март	1. Викторина «Дети-спорт-здоровье». 2. Памятка с советами по проведению игр. 3. Неделя здоровья.	Консультация: Формирование личности дошкольника средствами физической культуры	«Как избежать травматизма». Старший возраст.
Апрель	1. Акция «Наше здоровье в наших руках» 2. Поход вместе с детьми. 3. Веселые старты.	Консультация: «Народные подвижные игры на прогулке»	«Как мы устроены». Все возраста

Май	1.Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию. 2.Презентация работы кружка.	Педагогический совет «Результативность работы по физическому воспитанию ДОУ в учебном году»:	«Папа, мама, я – здоровая семья». Все возраста
------------	---	--	--