

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №
21 Советского района Волгограда»

УТВЕРЖДЕН

На заседании педагогического совета

Протокол № 1

от « 29 » 08 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Детский сад № 21

Н.В. Соколовская

Приказ № 1 от « 31 » 08 2018 г.

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
На 2018 – 2019 учебный год

Разработчик:

Инструктор по ФИЗО

Вдовенко Николай Владимирович

Волгоград

Оглавление

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи реализации Программы
3. Принципы и подходы к формированию Программы
4. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3 – 7 лет
5. Планируемые результаты освоения Программы

II. Содержательный раздел

1. Комплексно – тематическое планирование
2. Перспективное планирование образовательной области
«Физическое развитие» Физическая культура
3. Перспективный план взаимодействия с родителями

III. Организационный раздел

1. Режим двигательной активности детей
2. Расписание утренней гимнастики
3. Расписание ООД «Физическая культура»
4. Расписание спортивной секции
5. План спортивных мероприятий
6. Информационно – методическое обеспечение программы
7. Литература

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.112 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы ДОО, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой и др. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДООУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав ДООУ.
- ФГОС ДО.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Основные цели и задачи:

1. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Цель программы обучения плаванию:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливанию и укреплению детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы обучения плаванию:

оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закалывание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

образовательные

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания

воспитательные

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М., Изд – во АПН РСФСР, 1950, с. 23.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

Костная система. Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.

Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

Мышечная система. У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

Дыхательная система. Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

Частота дыхания за минуту (количество раз)

3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
30—20	30—20	30—20	25—20	20—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

Сердечно – сосудистая система. Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин. Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно – сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, сильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и укрепляют её.

Нервная система. Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением

И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условно рефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

Возрастные и индивидуальные возможности детей

2 младшая группа

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы — к 3—4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3—4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5—4 кг в возрасте 3—4 лет.

Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3—4 года почти одинаковы: рост составляет 92—99 см, масса тела 14—16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средняя группа

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденное, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе — нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам

заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%). Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому, навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Старшая группа

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4—5 см роста, 1,5—2 кг массы, 1—2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и

плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5—6 лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов — длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительная группа

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации.

Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13—15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15—17 кг (в 3—4 года) до 32—34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дл³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6—7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия про-приоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на

равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.

Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. Возрастные возможности в каждом разделе программы описаны в соответствии с материалами Института возрастной физиологии РАО). Оценка результатов диагностики педагогического процесса.

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов — получается средний балл.

Ожидаемые результаты:

- Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.
- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- Повышение интереса к спорту.
- Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.

Содержание работы по физическому развитию детей (ООД)

2-я младшая группа

Тематический модуль «Здоровье»

Задачи:

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
 - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
 - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
 - насухо вытираться при помощи взрослого;
 - одеваться в определенной последовательности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.

6. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 2 км; ухаживать за лыжами.
10. Кататься на самокате.
11. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
12. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группы раннего возраста и младших групп

Дата	Темы	Подтемы	Итоговое мероприятие
СЕНТЯБРЬ			
01.09-08.09	Здравствуй, детский сад!	Здравствуй, детский сад!	
11.09-15.09	Осень	Сезонные изменения в природе	Развлечение «Осень» Сбор осенних листьев и создание коллективного плаката с самыми красивыми из собранных листьев.
18.09-22.09		Фрукты, овощи	
25.09-29.09		Одежда. Обувь.	
ОКТАБРЬ			
02.10-06.10	Я в мире человек	Я – человек. Мои части тела	Игра «Кто у нас хороший»
09.10-13.10		Я и мое окружение (семья)	
16.10-20.10		Что такое хорошо, и что такое плохо?	Фотовыставка «Малыш с семьей»
23.10-27.10		Хочу быть здоровым! (ЗОЖ)	Выставка детского творчества
НОЯБРЬ			
30.10-03.11	Мой дом, мой город	Мой дом, предметы домашнего обихода	Выставка детского творчества
06.11-10.11		Город.	
13.11-17.11		Транспорт	
20.11-24.11		Профессии	
ДЕКАБРЬ			
27.11-01.12	Животные	Дикие животные	Выставка детского творчества
04.12-08.12		Домашние животные	Выставка детского творчества
11.12-15.12	Новый год у ворот	Пожарная безопасность	

18.12-22.12		Праздник «Новый год»	Новогодний утренник
25.12-29.12			
ЯНВАРЬ			
08.01-12.01	Зима	Русские народные сказки	Драматизация сказок Выставка детского творчества
15.01-19.01		Сезонные изменения. Одежда.	
22.01-26.01	Птицы	Домашние птицы	
29.01-02.02		Дикие птицы	
ФЕВРАЛЬ			
05.02-09.02	День защитников отечества	Российская армия	Развлечение с папами
12.02-22.02		Что умеют наши папы?	
26.02-02.03	Международный женский день	Одежда	Выставка детского творчества
05.03-09.03		О маме, бабушке, воспитателе	
МАРТ			
12.03-16.03	Посуда	Чайная, столовая посуда.	Выставка детского творчества
19.03-23.03		Труд повара	
26.03-30.03	Народная игрушка	Матрешка, Богородская игрушка Устное народное творчество	Праздник народной игрушки
АПРЕЛЬ			
02.04-06.04	Весна пришла	Сезонные изменения весной	Выставка детского творчества
09.04-13.04		Водичка-водичка	
16.04-20.04	Мы играем	Наши игры и игрушки	Выставка «Моя любимая игрушка»
23.04-28.04	Мир природы	Растения	Выставка детского творчества
МАЙ			
30.04-11.05	Лето	Лето. Сезонные изменения.	Выставка детского творчества
14.05-18.05		Ягоды и грибы. Цветы	
21.05-25.05		Животные жарких стран.	Выставка детского творчества
28.05-31.05		Поговорим о ПДД	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Средние группы

Дата	Темы	Подтемы	Итоговое мероприятие
СЕНТЯБРЬ			
01.09-08.09	До свидания, лето. Здравствуй, детский сад!	Детский сад. Профессии сотрудников детсада. Дружеские отношения в группе	Развлечение «День знаний»
11.09-15.09	Осень	Сезонные изменения осенью. Связь между явлениями живой и	Выставка детского творчества

		неживой природы	
18.09-22.09		Фрукты, овощи	Выставка поделок из природного материала
25.09-29.09		Сельскохозяйственные профессии, Деревья, профессия «лесник»	Праздник «Осень»
ОКТАБРЬ			
02.10-06.10	Я и моя семья	Я и мое здоровье.	Фотовыставка «Моя семья»
09. 10-13.10		Моя семья. Профессии родителей	
16.10-20.10	Мой дом, мой город	Мой дом. Мебель.	Выставка детского творчества
23.10-27.10		Дом, предметы домашнего обихода	
30.10-03.11		Мой город Мой край	
НОЯБРЬ			
06.11-10.11	Мой дом, мой город	О правилах дорожного движения.	Выставка детского творчества
13.11-17.11	Труд взрослых	Водный и воздушный транспорт	С/р игра «Водитель»
20.11-24.11		Наземный транспорт.	
27.11-01.12	С днем рождения, детский сад!	Детский сад Гостевой этикет	Театральные постановки, праздничный концерт, спорт. мероприятия
ДЕКАБРЬ			
04.12-08.12	Животные	Дикие животные	Макет «Деревенский двор», «Звери в лесу»
11.12-15.12		Домашние животные	
18.12-22.12	Новый год у ворот	Пожарная безопасность	Выставка детского творчества
25.12-29.12		Праздник «Новый год»	Новогодние утренники
ЯНВАРЬ			
08.01-12.01	«Что за прелесть, эти сказки!»	Русские народные сказки	Театрализация сказок
15.01-19.01	Зима	Сезонные изменения. Одежда. Обувь. Головные уборы	Зимняя спартакиада
22.01-26.01		Зимние забавы. Спорт – это здоровье	
29.01-02.02	Птицы	Перелетные и зимующие птицы	Выставка детского творчества
ФЕВРАЛЬ			
05.02-09.02	Птицы	Домашние птицы	Выставка детского творчества
12.02-16.02	День защитников отечества	Буду в Армии служить! (Военные профессии). Знакомство с русскими богатырями (былины)	Музыкально-спортивный досуг
19.02-22.02		День Защитника Отечества Военная техника	
26.02-02.03	Международный женский день	Масленица	Музыкальный досуг
МАРТ			

05.03-09.03	Международный женский день	О маме, бабушке, воспитателе	Праздник 8 Марта
12.03-16.03	Посуда	Посуда	Выставка детского творчества
19.03-23.03	Знакомство с народной культурой традициями	Дымковская игрушка	
26.03-30.03		Филимоновские игрушки	Выставка детского творчества
АПРЕЛЬ			
02.04-06.04	Весна пришла	Сезонные изменения весной	Выставка детского творчества
09.04-13.04		Там, где всегда лето. Животный мир жарких стран	
16.04-20.04	Мы играем	Наши игры и игрушки	Выставка «Моя любимая игрушка»
23.04-27.04	Мир природы	Комнатные растения	
МАЙ			
30.04-11.05	Лето	День Победы	Выставка детского творчества
14.05-18.05		Насекомые	
21.05-25.05		Лето. Сезонные изменения. Цветы и травы Летние виды спорта	
28.05-31.05		Ягоды и грибы	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Старшие и подготовительные к школе группы

Дата	Темы	Под темы	Итоговое мероприятие
СЕНТЯБРЬ			
1.09-08.09	День знаний	Детский сад. Школа. Профессии сотрудников детсада.	Развлечение «День знаний»
11.09-15.09		Осень	Сезонные изменения осенью Лес, луг, сад
18.09-22.09	Дары осени (Фрукты, овощи, грибы, ягоды)		Выставка поделок из природного материала
25.09-29.09	Откуда хлеб пришел		
ОКТАБРЬ			
02.10-06.10	Профессии Птицы	Сельскохозяйственные профессии	Выставка детского творчества
09.10-13.10	Животные	Птицы (домашние, перелётные, зимующие)	Выставка детского творчества
16.09-20.10	День народного единства	Домашние животные	Выставка детского творчества
23.10-27.10		Дикие животные	Выставка детского творчества
30.10-03.11		Мой город, Красноярский край, моя страна	Выставка детского творчества
НОЯБРЬ			
06.11-10.11	Животные	Животные жарких стран	Выставка детского творчества
13.11-17.11	Неделя театра	Виды, профессии, этикет.	Выставка детского творчества

			творчества
20.11-24.11		Животные Севера	Выставка детского творчества
27.11-01.12	С днем рождения, детский сад!	Детский сад Русские обычаи – гостеприимство	Театральные постановки, праздничный концерт, спортивные мероприятия
ДЕКАБРЬ			
04.12-08.12	Зима Я и моё здоровье	Сезонные изменения	Выставка детского творчества
11.12-15.12	Пожарная безопасность	Я и моё здоровье	Выставка детского творчества
18.12-22.12	Новый год	Пожарная безопасность	Выставка детского творчества
25.12-29.12		Праздник «Новый год»	Новогодние утренники Выставка детского творчества
ЯНВАРЬ			
08.01-12.01	Зима	Зимние забавы и развлечения	Выставка детского творчества
15.01-19.01		Русские народные сказки	Выставка детского творчества
22.01-26.01		Народные промыслы (гжель, хохлома, городец, жостовская, дымковская росписи)	Выставка детского творчества
ФЕВРАЛЬ			
29.01-02.02	Народная культура и традиции	Одежда, обувь, головные уборы	Выставка детского творчества
05.02-09.02		Предметы домашнего обихода	Выставка детского творчества
12.02-16.02	День защитника отечества	Знакомство с народной культурой и традициями. Масленица	Музыкальный досуг
19.02-22.02		Российская армия	Музыкально-спортивный досуг Выставка детского творчества
МАРТ			
26.02-02.03	Международный женский день	Мамин праздник	Праздник 8 Марта Выставка детского творчества
05.03-09.03	Весна пришла	Сезонные изменения весной	Выставка детского творчества
12.03-16.03	Вода и её обитатели	Вода. Подводный мир	Выставка детского творчества
19.03-23.03	Материалы	Материалы (Бумага, картон, дерево, стекло, резина, пластмасса, металл)	
26.03-30.03	Неделя детской книги	Детские писатели	
АПРЕЛЬ			
02.04-06.04	Деревья, цветы, лек. растения	Растительный мир	Выставка детского творчества

09.04-13.04		Космос	Выставка детского творчества
16.04-20.04		Как избежать неприятности. Безопасность	Выставка детского творчества
23.04-27.04		Насекомые	
МАЙ			
30.04-11.05	День Победы	День Победы	Праздник День Победы. Выставка детского творчества
14.05-18.05		ПДД. Транспорт	Выставка детского творчества
21.05-25.05	До свиданья детский сад!	Школа. Школьные принадлежности	Праздник
28.05-31.05	Здравствуй, школа!	До свиданья детский сад! Здравствуй, школа!	«До свиданья детский сад!»

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Старшая группа компенсирующей направленности для детей с ТНР

Месяц	Дата	Лексическая тема	Итоговое мероприятие
Сентябрь	03.09-21.09	Обследование речи детей. Написание адаптированной программы.	Праздник «День знаний»
	24.09-28.09	Осень. Признаки осени. Деревья осенью.	Праздник осени
Октябрь	01.10-05.10	Огород. Овощи.	Выставка поделок «В осеннем лукошке всего понемножку»
	08.10-12.10	Сад Фрукты	Выставка рисунков «Любимые фрукты»
	15.10-19.10	Лес. Грибы и лесные ягоды.	Инсценирование сказки «Под грибом»
	22.10-26.10	Одежда.	Фольклорный вечер
Ноябрь	29.10-02.11	Обувь.	Спортивная эстафета
	05.11-09.11	Игрушки	«Игрушки, сделанные своими руками»
	12.11-16.11	Посуда.	Выставка посуды из глины.
	19.11-23.11	Детский сад. Профессии.	Праздничный концерт, спортивный праздник.
	26.11-30.11		
Декабрь	03.12-07.12	Зима. Зимующие птицы.	Изготовление кормушек для птиц.
	10.12-14.12	Домашние животные зимой.	Выставка детского творчества
	17.12-21.12	Дикие животные зимой.	Выставка детского творчества

	24.12-31.12	Новый год. Новогодние утренники.	Праздник «Новый год!»
Январь	01.01-08.01	Зимние каникулы	
	09.01-13.01	Мебель	Выставка детского творчества
	14.01-18.01	Грузовой и пассажирский транспорт	Выставка детского творчества
	21.01-25.01	Профессии на транспорте	Выставка детского творчества
	28.01-01.02	Стройка. Профессии строителей.	Выставка детского творчества
Февраль	04.02-08.02	Ателье. Профессии.	Выставка детского творчества
	11.02-15.02	Знакомство с народной культурой и традициями. Масленица.	Выставка детского творчества Музыкальный досуг
	18.02-22.02	Наша армия.	Музыкально-спортивный досуг
	25.02-01.03	Человек. Части тела.	Выставка детского творчества.
Март	04.03-07.03	Весна. Приметы весны. Мамин праздник.	Выставка детского творчества. Праздник «8 марта»
	11.03-15.03	Комнатные растения.	Выставка детского творчества
	18.03-22.03	Пресноводные и аквариумные рыбы.	Выставка детского творчества
	25.03-29.03	Наш город.	Выставка детского творчества
Апрель	01.04-05.04	Весенние работы на селе. Откуда хлеб пришел?	Выставка детского творчества
	08.04-12.04	Космос.	Выставка детского творчества
	15.04-19.04	Почта	Выставка детского творчества
	22.04-26.04	Безопасность.	Выставка детского творчества
Май	29.04-03.05	Весенние каникулы.	
	06.05-10.05	День Победы	Праздник День Победы Выставка детского творчества
	13.05-17.05	Правила дорожного движения.	Выставка детского творчества
	20.05-24.05	Лето. Насекомые. Цветы на лугу.	Выставка детского творчества

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подготовительная к школе группа компенсирующей направленности детей с ТНР

Месяц	Неделя	Дата	Лексическая тема	Итоговое мероприятие
-------	--------	------	------------------	----------------------

Сентябрь	1-2 неделя	03.09-14.09	Обследование речи детей	Праздник «День знаний»
	3 неделя	17.09-21.09	Осень. Осенние месяцы. Деревья.	Изготовление панно из листьев.
	4 неделя	24.09-28.09	Грибы, ягоды. Лес осенью.	Выставка рисунков «В осеннем лесу»
Октябрь	5 неделя	01.10-05.10	Овощи. Огород.	Выставка детского творчества.
	6 неделя	08.10-12.10	Фрукты. Сад.	Выставка детского творчества.
	7 неделя	15.10-19.10	Насекомые и пауки.	Выставка детского творчества.
	8 неделя	22.10-26.10	Поздняя осень. Перелетные птицы, водоплавающие птицы	Наблюдение за птицами.
	9 неделя	29.10-02.11	Домашние животные	Фотовыставка «Наши питомцы» (совместное с родителями творчество)
Ноябрь	10 неделя	05.11-09.11	Дикие животные	Выставка рисунков «В осеннем лесу» (совместное с родителями творчество)
	11 неделя	12.11-16.11	Животные жарких стран	Изготовление лепбука.
	12 неделя	19.11-23.11	Человек. Части тела	Изготовление лепбука.
	13 неделя	26.11-30.11	Одежда, обувь, головные уборы	Выставка детского творчества
Декабрь	14 неделя	03.12-07.12	Зима. Зимующие птицы	Изготовление кормушек для птиц (совместное с родителями творчество).
	15 неделя	10.12-14.12	Мебель	Выставка детского творчества.
	16 неделя	17.12-21.12	Посуда	Коллективная аппликация «Праздничный стол»
	17 неделя	24.12-31.12	Новый год	Новогодний костюмированный бал.
Январь	18 неделя	09.01-11.01	Каникулы. Зимние забавы.	Выставка детского творчества.
	19 неделя	14.01-18.01	Транспорт	Сюжетно-ролевая игра «На поезде»
	20 неделя	21.01-25.01	Профессии взрослых	Создание лепбука о профессии родителей.
	21	28.01-01.02	Орудие труда. Инструменты	Изготовление

	неделя			скворечников совместно с родителями.
Февраль	22 неделя	04.02-08.02	Комнатные растения	Посадка растений «Цветник на окошке»
	23 неделя	11.02-15.02	Аквариумные и пресноводные рыбы. Животный мир морей и океанов.	Изготовление макета аквариума.
	24 неделя	18.02-22.02	Защитники Отечества	Музыкально-спортивный праздник.
	25 неделя	25.02-01.03	Масленица. Знакомство с народной культурой, традициями.	Фольклорный праздник.
Март	26 неделя	04.03-07.03	Ранняя весна. Мамин праздник	Выставка детского творчества. Праздник «8 марта»
	27 неделя	11.03-15.03	Наша Родина – Россия. Москва – столица России	Просмотр видеофильма «Моя Москва»
	28 неделя	18.03-22.03	Край, где мы живем. Наш город.	Фотовыставка «В краю озёр». «Любимый город»
	29 неделя	25.03-29.03	Неделя детской книги	Изготовление мини-книжек.
Апрель	30 неделя	01.04-05.04	Мы читаем. А.С. Пушкин	Викторина по сказкам А.С. Пушкина.
	31 неделя	08.04-12.04	Космос	Изготовление макета солнечной системы.
	32 неделя	15.04-19.04	ОБЖ и ПДД	Выставка детского творчества.
	33 неделя	22.04-26.04	Поздняя весна. Перелетные птицы.	Выставка детского творчества.
	34 неделя	29.04-03.05	Весенние каникулы.	
Май	35 неделя	06.05-10.05	День Победы	Изготовление лепбука.
	36 неделя	13.05-17.05	Школа. Школьные принадлежности	
	37 неделя	20.05-24.05	Праздник «До свиданья, детский сад!»	

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Название мероприятия	Форма проведения
Октябрь	«Плавание как средство закаливания организма» (вторые младшие группы)	Выступление на родительском собрании
Ноябрь	«Морское веселье на воде» (старшие группы)	Развлечение ко дню рождения детского сада
Январь	Подвижные игры для детей на воде (подготовительная группа)	Спортивный досуг
Февраль	«Дружно, весело играем, быть здоровыми желаем!» (подготовительная группа)	Развлечение в бассейне, посвященное 23 февраля
Март	«Водный цирк» (подготовительная группа)	Развлечение в бассейне, посвященное женскому дню

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Режим двигательной активности в МБДОУ № 15 «Ромашка»

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Учебные занятия в режиме дня					
1.1. ООД по физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
	2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.				
1.2. Спортивная секция «Юный Олимпиец».	-	-	-	25	30
	1 раз в неделю для детей спортивно одаренных детей				
1.3. Спортивная секция «Фитбол-гимнастика».	-	-	-	25	30
	1 раз в неделю для детей физически ослабленных детей				
2. Физкультурно-оздоровительные занятия					
2.1. Утренняя гимнастика.	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.
	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.				
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Проводится одно занятие утром, одно – вечером	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Ежедневно.				

2.3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.				
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.				
Подвижные игры и физич. упражнения в группе.	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре				
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
	Ежедневно, во время вечерней прогулки.				
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, само-массаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл.гр.)				
2.7. Оздоровительный бег.				5-7 мин.	8-10 мин.
	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)				
3. Активный отдых					
3.1. Целевые прогулки.		10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин..
	Младшие, средние группы-1 раз в 2 недели. Старшие, подготов. группы- 1 раз в неделю.				
3.2. Физкультурно-спортивные праздники.		15-20 мин	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.
	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.				
3.3. Дни здоровья, каникулы.	Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1 раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.				
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.				
4. Коррекционные занятия					
4.1. Коррекционные занятия с часто болеющими детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии - ЛФК		10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
	По плану специалиста.				

РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
(группы, музыкальный зал)

№ группы	Время	Место проведения
2, 3	7.55 -8.03	Муз.зал
1	8.00 – 8.05	В спальне группы
6	8.03 – 8.09	Муз. зал
4	8.09 – 8.19	Муз. зал
5	8.19 – 8.29	Муз. зал

Оборудование и инвентарь для зала «сухого» плавания:

1. Гимнастические скамейки разной высоты (15—20 см, 25-30 см).
2. Складные маты.
3. «Дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, реечками, «следами» и т.д.
4. Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху.
5. Гимнастические палки.
6. Обручи.
7. Резиновые мячи разного размера.
8. Наглядные пособия, карточки-схемы.
9. Часы, таймер.

Литература

1. Н.Е.Веракса«От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант). Мозаика-Синтез 2014
2. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического развития ребенка» Москва, 2001
3. Н.В. Нищева рабочая программа педагога ДОО. ООО Издательство «Детство - пресс» 2015г.
4. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.

Прошнуровано, пронумеровано

(листов)

Заведующий МОУ Детским садом № 21

/Н.В. Соколовская/

