

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 45 компенсирующего вида Красносельского района  
Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
(протокол от 31.08.2018 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом  
ГБДОУ детского сада № 45  
Красносельского района СПб  
от 31.08.2018 № 75/27-ОД



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
Шишиной Людмилы Николаевны  
на 2018-2019 учебный год  
групп «Гномики», «Ягодка»

Возраст воспитанников -3-4 года  
Срок реализации – 1 год

Санкт-Петербург,  
2018

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Содержание	Страницы
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	8
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности Программы	8
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	12
2.1.	Описание образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми 3-4 лет	12
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	35
2.3.	Взаимодействие с родителями по реализации Программы	38
2.4.	Взаимодействие с педагогами по реализации Программы	40
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	46
3.1.	Календарный учебный график	45
3.2.	Учебный план	45
3.3.	Расписание физкультурных занятий	45
3.4.	Модель оптимального двигательного режима	46
3.5.	Перечень основных движений, подвижных игр, упражнений с детьми 4-5 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата	46
3.6.	Планирование комплексов общеразвивающих упражнений, подвижных игр, малоподвижных игр	48
3.7.	Комплексно-тематический план на неделю	50
3.8.	Циклограмма планирования на месяц (октябрь)	52
3.9.	Досуговая деятельность: дни здоровья, праздники	54
3.10.	Материально-техническое обеспечение	55
3.11.	Развивающая предметно-пространственная среда	56
3.12.	Программно-методическое обеспечение	57
<b>4.</b>	<b>Аннотация программы</b>	60

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по организации и осуществлению образовательной деятельности по физическому развитию с детьми 3-4 лет Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №45 компенсирующего вида Красносельского района Санкт-Петербурга (далее – **Программа**) разработана на основе образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, тяжелым нарушением речи, фонетико-фонематическим нарушением речи, со сложными дефектами) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №45 компенсирующего вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

**Возможна корректировка Программы** в связи с изменением нормативно-правовой базы, направлением деятельности групп, образовательного запроса родителей (законных представителей).

Таблица 1.

Содержание пояснительной записки	
Нормативные правовые документы, в соответствии с которыми разработана Программа	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li><li>• Постановление Правительства РФ от 08.08.2013 N 678 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»;</li><li>• Постановление Правительства РФ от 05.08.2013 N 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;</li><li>• Приказ Минздравсоцразвития России №761н от 26.08.2010 Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;</li><li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;</li><li>• Письмо Минобрнауки России от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;</li><li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 N 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;</li><li>• Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;</li><li>• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13</li></ul>

	<p>«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»</li> </ul>
Цель	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость координации движений);</li> <li>накапливать и обогащать двигательный опыт (овладевать основными движениями);</li> <li>формировать у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;</li> <li>формировать основы здорового образа жизни, гигиенической культуры.</li> </ul>
Принципы подходы в организации образовательного процесса	<p><b>Принципы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;</li> <li>построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;</li> <li>содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</li> <li>поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</li> <li>сотрудничество Образовательной организации с семьёй;</li> <li>приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</li> <li>формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;</li> <li>возрастная адекватность дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</li> <li>учёт этнокультурной ситуации развития детей.</li> </ul> <p><b>Подходы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>деятельностный подход</b>, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;</li> <li><b>индивидуальный подход</b>, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;</li> <li><b>лично-ориентированный подход</b>, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;</li> <li><b>средовой подход</b>, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности</li> </ul>

	<p>ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>культурологический подход</b>, предоставляющий личности возможность не только прикоснуться к национальному культурному наследию, но и осознать себя творцом культурных ценностей;</li> <li>• <b>комплексный подход</b>, обеспечивающий единство целей, задач, содержания, методов и форм воздействия и взаимодействия, развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях на основе интеграции содержания.</li> </ul>
<p>Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей 3-4 лет</p>	<p><b>Три года</b> — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост <math>96 \pm 4,3</math> см, вес <math>12,5 \pm 1</math> кг, окружность грудной клетки <math>51,7 \pm 1,9</math> см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.</p> <p><b>Особенности опорно-двигательного аппарата.</b> Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон.</p> <p><b>Рост легких</b> с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у детей преобладает брюшной тип дыхания.</p> <p><b>Дыхательные пути</b> у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением.</p> <p><b>Сердечно-сосудистая система</b> по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.</p> <p><b>Рост и развитие костей</b> в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3—4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года</p>

	<p>жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.</p> <p><b>Мускулатура</b> по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.</p> <p><b>Двигательная активность</b> детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу.</p> <p>Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.</p> <p>То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания», а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении.</p> <p>Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.</p> <p><b>Особенности детей 3-4 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двигательная нескоординированность;</li> <li>• нарушения в соблюдении темпа движений;</li> <li>• низкая работоспособность;</li> <li>• повышенная утомляемость;</li> <li>• отставание в физическом развитии;</li> <li>• ограниченность определенных видов движений (в зависимости от диагноза);</li> <li>• затруднения в освоении отдельных или основных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, лазание, ползание);</li> <li>• затруднения в фиксации положения на определенное время;</li> <li>• заторможенность.</li> </ul>
<p>Особые образовательные потребности детей 3-4 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p>	<p>Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения образовательного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;</li> <li>- необходимо использование специальных методов, приёмов и</li> </ul>

	<p>средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;</li> <li>- наглядно-действенный характер содержания образования;</li> <li>- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;</li> <li>- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;</li> <li>- коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства и т.д. следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды..</li> </ul>
--	--

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы обучающимися:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- может 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 и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**Программа строится с учетом программы Т.В.Коваленко "К здоровой семье через детский сад".** Планируемыми результатами являются достижение следующей результативности:

### **Результат персональный (улучшение качества здоровья ребенка-участника программы):**

- снижение заболеваемости
- укрепление физического и психического (в т.ч. эмоционального благополучия) здоровья воспитанников, обеспечивающего успешность в семье и обществе.

### **Результат для родителей и педагогов:**

- Развитие психолого-педагогической компетентности родителей, воспитывающих ребенка дошкольного возраста.
- Сформированная компетентность педагогов в решении профессионально-педагогических задач, связанных с реализацией программы здоровьесозидания
- Построение целостного образовательного процесса, формирующего позитивную социализацию детей, на основе отечественных традиций и социокультурных ценностей в интересах семьи и общества.

### **Результат для общества:**

- снижение числа пропусков в Образовательном учреждении – уменьшение дней нетрудоспособности родителей;
- появление вторых и третьих детей в семьях участников программы;

- обеспечение достаточных функциональных ресурсов физического, психического, в том числе эмоционального здоровья детей для их подготовки к дальнейшему обучению и деятельности в современной высокотехнологической экономике, в семье и обществе.
- повышение демографического потенциала детей как будущих родителей: сформированные репродуктивные установки (желания и планы) в сенситивный период формирования материнства и отцовства.

### 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

В сентябре и апреле проводится педагогическая диагностика физического развития детей и мониторинг ресурсов здоровья (при участии врачей-специалистов).

**Цель педагогической диагностики:** оценка эффективности педагогических действий и лежащего в основе их дальнейшего планирования.

Таблица 4.

Критерий по ФГОС дошкольного образования	Показатели педагогической диагностики	Методы педагогической диагностики
1.1. Целенаправленность и саморегуляция в двигательной сфере	1.1.1. Проявляет интерес к занятиям физической культурой: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с удовольствием двигается под музыку;</li> <li>• испытывает радость от двигательной активности.</li> </ul>	Наблюдение
	1.1.2. Проявляет потребность в двигательной активности: двигательная активность соответствует возрастным и физиологическим нормам	Хронометрирование
1.2. Развитие физических качеств	1.2.1. Развита физическая подготовка (быстрота, сила, ловкость, гибкость,): физические качества соответствуют возрастным и физиологическим нормам	Тестирование физических качеств
1.3. Приобретение опыта двигательной деятельности	1.3.1. Владеет основными движениями (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие): основные движения соответствуют возрастным и физиологическим нормам	Наблюдение, тестирование
1.4. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	1.4.1. Выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания;</li> <li>• знает о предметах личной гигиены (зубная щётка, полотенце, носовой платок, расчёска);</li> <li>• о необходимости соблюдать порядок и чистоту в групповых помещениях и на участке детского сада, убирать игрушки и строительный материал.</li> </ul>	Наблюдение
1.5. Становление ценностей здорового образа жизни	1.5.1. Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни: <ul style="list-style-type: none"> <li>• стремится правильно (безопасно) организовать свою двигательную активность и игры со сверстниками;</li> <li>• способен к осторожному поведению в незнакомой ситуации</li> </ul>	Наблюдение



Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

Выявленные показатели по направлению «Физическое развитие» каждого ребенка фиксируются педагогом в таблицах в начале учебного года (сентябрь) и конце учебного года (апрель). Любое достижение ребенка на каждом этапе его развития является промежуточным и служит лишь основанием для выбора педагогом методов и технологий для индивидуальной работы.

Фиксация показателей развития для оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики выражается в словесной (опосредованной) форме: 1 - на стадии формирования; 2 - частично сформирован; 3 - сформирован.

Таблица 5.

№ п/п	Фамилия ребенка	Дата рождения	Показатели по направлению "Физическое развитие"										Итоговый результат			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	НГ	КГ		

Достаточный уровень **функциональных ресурсов здоровья** позволяет ребенку достичь определенных образовательных результатов и косвенно свидетельствовать об образовательном потенциале детей, достигнутом в дошкольном образовании.

Данная экспертная методика была применена для выбора всех показателей мониторинга функциональных ресурсов здоровья : антропометрических, физиологических, ортопедических, эмоционального здоровья и заболеваемости. Статистическую обработку результатов мониторинга выполняет специально разработанная компьютерная программа.

Важнейшим принципом мониторинга функциональных ресурсов здоровья детей программы «К Здоровой семье через детский сад» является его конфиденциальность.

1) В конфиденциальном бланке для компьютерной обработки (on-line компьютерный анализ [kzdorovoysemel1@inbox.ru](mailto:kzdorovoysemel1@inbox.ru)) не указываются фамилии детей.

2) Мониторинг проводится совместно с подписавшими информированное согласие на мониторинг ресурсов здоровья детей родителями по следующим показателям здоровья:

- группа здоровья, кол-во пропущенных дней по болезни и сколько раз болел с сентября по апрель;
- рост и вес;
- физиологические показатели;
- ортопедические показатели;
- показатели эмоционального благополучия.

Участие родителей и специалистов дошкольного образования в мониторинге функциональных ресурсов здоровья ребенка дополнительно реализует:

- открытость дошкольного образования;
- условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

**Электронный бланк для компьютерной оценки функциональных ресурсов здоровья детей (направляется по e-mail:  
kzdorovoyseme11@inbox.ru)**

Образовательное учреждение		Район		группа		дата		телефон															
Адрес ДОУ				Ответственное лицо (ФИО)																			
№ №	имена детей	пол	дата рождения	фон (группа здоровья)	антропометрия		тестыфизиологические	тестыортопедические	Оценка психологической комфортности и эмоционального благополучия			заболеваемость											
					масса тела, кг	рост, см							сентябрь-апрель										
					количество группировок за 15 сек	количество приседаний за 10 сек	Воячкаколичество кивков в пробе	Δ углов лопаток, см	Δ уровня стояния газа, см	Δ длины ног, см	дом	детский сад	книга	труд	игра	Телевизор -	Телевизор +	страх	болезнь	главная ценность	тип развития (задание №2 )	число случаев заболеваний	общее кол-во дней болезни



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности «Физическое развитие» с детьми 3-4 лет

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области физическое развитие.

Цель, задачи и конкретное содержание образовательной деятельности по образовательной области определяются целями и задачами Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализуются:

- в процессе организованной образовательной деятельности с детьми (занятия);
- в ходе режимных моментов
- в процессе самостоятельной деятельности детей в различных видах детской деятельности и во взаимодействии со взрослыми и сверстниками;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации Программы.

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

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

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

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

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

#### **Физическая культура.**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Подвижные игры.**

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать

самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

В физическом развитии детей, равно как и при реализации других образовательных областей, главной задачей при реализации Программы является сохранение и укрепление здоровья детей

№	Темы	Кол-во часов	Задачи	Методические приёмы организации образовательного процесса	Дидактический материал, оборудование	Формы подведения итогов
1.	Вводная тема. Педагогическая диагностика	6	Определить начальный уровень развития физических качеств.	вопросы, игровые ситуации, сюрпризные моменты, проблемная ситуация, игровые приемы	Гимнастическая скамейка, обручи, бубен, теннисный мяч, магнитофон	Игры, индивидуальные задания, групповые задание
2.	<b>«Здравствуй, детский сад!»</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наша группа</li> <li>• Мальчики и девочки</li> <li>• Любимые игрушки</li> <li>• Кто работает в детском саду?</li> </ul>	3	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями)	показ способа действия, упражнения, игровой метод, вопросы, повторения, игровые ситуации, сюрпризные моменты, элементы творчества и новизны, проблемная ситуация, игровые приемы, мотивирование детской деятельности	Мячи, обручи, дорожка, магнитофон	12.09.2018 Развлечение «Репка»
		2	Учить детей начинать ходьбу по сигналу; ходить по дорожке прямо, руки на пояс, прокатывать мяч двумя руками, ползать по скамье на четвереньках		Мячи, дорожка, гимнастическая скамья, магнитофон	
		1	Развивать быстроту, ловкость, желание заниматься физкультурой. П.И. «Самолеты»; «Зайка серый умывается»;		Обручи, мячи, веревка, магнитофон	
3.	<b>«Золотая осень»</b>	2	Упражнять в равновесии (ходьба по дорожке	упражнения, игровой метод,	дорожка напольная,	03.10.2018 Путешествие

**Учебно-тематический план по физическому развитию с детьми 3-4 лет на 2018-2019 учебный год**  
Таблица 6.

**Оздоровительно-развивающие занятия по фитбол гимнастике.**  
Укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

«Фитбол-гимнастика» проводится на больших разноцветных мячах, что обеспечивает положительный эмоциональный фон во время физической деятельности и направлена, на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес у детей.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют течению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол - гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, развивается внимание, улучшается настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

**Целью программы** является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

#### **1. Оздоровительные задачи:**

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки;
5. Содействовать профилактике плоскостопия;
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
7. Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
8. Развивать мелкую моторику рук;
9. Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

#### **2. Образовательные задачи:**

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитнес-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
4. Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
5. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

### **3. Воспитательные задачи**

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
  2. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
  3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
  4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
  5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
  6. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.



**Учебно-тематический план по фитбол гимнастике с детьми 3-4 лет на 2018-2019 учебный год**

месяц	Группа №3,8	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
	Дата		
<b>сен т я б р ь</b>	03.09.2018	<p>Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p> <p>Сидя на мяче учить смотреть на педагога проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).</p> <p>Познакомить с правилами работы с большим мячом.</p> <p>Укреплять мышцы спины, плечевого пояса.</p> <p>Формировать у детей правильную осанку</p>	<p>- «Колобок» прокатывание фитбола: по полу ладонями вперед, по скамейке; - «Веселый мяч» прокатывание фитбола друг другу.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Докати мяч»</p> <p>- Дыхательная гимнастика: «Понюхай цветок», «Остуди чай»</p> <p>ОРУ:</p> <p>сидя на мяче</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Перекаты с пятки на носок</li> <li>2.Покачивание на мяче слева направо</li> <li>3.«Лошадка», держась за мяч, вибрация на мяче с цоканьем языка.</li> <li>4.«Домик» для лошадки-руки на коленях, вибрация на мяче, не отрывая стоп от пола.</li> <li>5.Сидя на мяче, руки на коленях. Руки в стороны, вверх, в стороны и в И.П.</li> </ol> <p>Подвижная игра: «Мой веселый, звонкий мяч...»;</p> <p>«Птички в гнездышках»</p> <p>Муз. композиция « Мишка косолапый...»</p>
	10.09.2018		
	17.09.2018		
	24.09.2018		
<b>окт я б р ь</b>	01.10.2018	<p>Сидя на мяче учить смотреть на педагога проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).</p> <p>Укреплять мышцы спины, плечевого пояса.</p> <p>Формировать у детей правильную осанку</p> <p>Учить действовать</p>	<p>Прокатывать мяч вперед ладонями с убыстрением темпа на сигнал спрятаться за мяч; прокатывать мяч по скамье (скамья между ног)</p> <p>ОРУ</p> <p>-«Стулчик» сидя на фитболе у твердой опоры,</p> <p>Проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять круговые движения тазом вправо и влево.</li> </ol> <p>Упражнение «Лошадка»- вибрация на мяче.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. повороты головы вправо—влево;</li> </ol> <p>Упражнения для плечевого пояса,</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;</li> <li>4. поднятие и опускание плеч;</li> <li>5. наклоны влево-вправо (скольжение руками по поверхности фитбола);</li> <li>6.Сидя на мяче, руки на коленях, согнуть руки к плечам, сжав кисти в кулаки и</li> </ol>
	08.10.2018		
	15.10.2018		
	02.10.2018		
	29.10.2018		

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Таблица 7.

<b>Формы работы</b>	
<p><b>1. Физкультурные занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• традиционные и нетрадиционные</li> <li>• групповые, подгрупповые, индивидуальные</li> </ul> <p><b>2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика</li> <li>• физкультминутки</li> <li>• закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями</li> <li>• физкультурные паузы</li> </ul> <p><b>3. Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры, игровые ситуации;</li> <li>• прогулки и экскурсии;</li> <li>• индивидуальная работа с отдельными детьми;</li> <li>• самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений;</li> <li>• праздники, досуги, дни здоровья;</li> <li>• проекты;</li> <li>• беседы, загадки, рассказывание, разговор.</li> </ul>	

Таблица 8.

№ п/ п	Формы организации	Особенности организации
I	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 6-8 минут.
1.2	Двигательная разминка.	Ежедневно (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут.
1.3	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 2-4 минут.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время утренней прогулки, подгрупп, подобранных с учетом уровня ДА детей. 15-20 минут.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно, во время прогулки. Длительность- 10-14 минут.
1.6	Прогулки-походы.	Один раз в месяц, во время, отведенное для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений. Длительность - 60-90 минут.
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, дыхательной гимнастикой .	Ежедневно, в группах и зале. Длительность - 3-5 мин.
1.8	Логоритмическая гимнастика.	Два раза в неделю, индивидуально
<b>2</b>	<b>Учебные занятия.</b>	
2.1	По физической культуре.	Три раза в неделю (одно на улице) в первой половине дня. Длительность - 15 - 20 минут.
2.2	Музыкально-ритмическое	Один раз в месяц. Длительность - 15 - 20 минут.

2.3	"ОБЖ"	Один раз в неделю. Длительность - 15 - 20 минут.
<b>3</b>	<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
<b>4</b>	<b>Физкультурно-массовые занятия</b>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы).	Два раза в год.
4.2	Физкультурный досуг.	Один раз в месяц.
4.3	Спортивный праздник.	Два-три раза в год, на открытом воздухе.
Дополнительные виды занятий		
5.1	ЛФК	Один раз в неделю, во вторую половину дня . Длительность – 15-20 минут.
5.2	Фитбол	Один раз в неделю, во вторую половину дня . Длительность – 15-20 минут.
6	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	
6.1	Физкультурные занятия детей совместно с родителями.	По желанию родителей.
6.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада.	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.

Таблица 9.

Методы	Приёмы	Средства
<b>Наглядные</b> – создают зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.	Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фото и другое.), имитация (подражание), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля). Наглядно-слуховые приемы:	Наблюдаемые объекты, предметы, явления; наглядные пособия.
Метод иллюстрирования	музыка, песни.	Предполагает применение картинок, рисунков, изображений, символов, иллюстрированных пособий: плакатов, картин, карт, репродукций, зарисовок и др.
Метод демонстрации	Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога.	Связан с демонстрацией объектов, опытов, мультфильмов, кинофильмов, видеофильмов и др.
Метод показа		Различные действия и движения, манипуляции с предметами, имитирующие движения и др.
<b>Словесные</b> – помогают ставить перед ребенком	Подача сигналов вопросы к детям.	Словесная инструкция

двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения, активизируют мышление детей, способствуют осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения).	образный сюжетный рассказ беседа	пояснение, разъяснение беседа чтение художественной литературы обсуждение рассматривание и обсуждение наблюдения
<b>Практические</b> - обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения:	Проведение упражнений в игровой форме (устные, графические, двигательные (для развития общей и мелкой моторики) и трудовые) образовательные ситуации самостоятельная двигательная деятельность технические и творческие действия	Скороговорки, стихотворения, музыкально-ритмические движения, этюды, драматизации, дидактические, музыкально-дидактические игры, оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья,
<b>Методы проблемного обучения</b>	Проблемная ситуация познавательное проблемное изложение диалогическое проблемное изложение эвристический или поисковый метод	Рассказы, содержащие проблемный компонент; картотека логических задач и проблемных ситуаций; объекты и явления окружающего мира; различный дидактический материал; материал для экспериментирования и др.
<b>Методы мотивации и стимулирования развития у детей первичных представлений и приобретения детьми опыта поведения и деятельности</b>	Образовательные ситуации игры соревнования соревнования и др.	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом
<b>Информационно-рецептивный метод</b>	Рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций	Картины диафильмы презентации рассказы
<b>Исследовательский метод</b>	Творческие задания	Оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья,

		прыгания, занятий с мячом
--	--	---------------------------

### 2.3. Взаимодействие с родителями по реализации Программы

Таблица 8.

№ п/п	Форма работы	Цель	Вид работы	Темы	Месяц
	Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Анкетирование Опрос  «Родительская почта» «Телефон доверия» «Горячая линия» «Виртуальная приемная»	«Физическая культура и оздоровление»  «Анализ работы Образовательного учреждения по укреплению здоровья детей»	Октябрь  Апрель
	Наглядно-информационные; информационно-ознакомительные; информационно-просветительские	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, условиями, задачами, содержанием, методами и особенностями воспитания детей, оказание практической помощи семье. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.	Информационные проспекты  День открытых дверей и открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей  Выпуск газет Организация мини-библиотек, презентации семейных творческих проектов по физкультурно-оздоровительной работе в семье Странички сайта  Видеотека,	«Веселая зарядка»  «Закаливание детского организма»  «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период»  «Плоскостопие»	Сентябрь  Декабрь  Январь  Март

			<p>Аудиотека;</p> <p>Фотовыставки,</p> <p>Выставки детских работ.</p>		
	Познавательные	<p>Ознакомление родителей с возрастными и психологическим и особенностями детей дошкольного возраста.</p> <p>Формирование у родителей практических навыков воспитания детей</p>	<p>Семинары-практикумы, педагогический брифинг, семейный клуб,</p> <p>Родительские конференции, педагогическая гостиная,</p> <p>Консультации в нетрадиционной форме с элементами практикума</p> <p>Вечера вопросов и ответов, устные педагогические журналы</p> <p>Организация совместных физкультурных занятий, игры с педагогическим содержанием</p> <p>Библиотека игр Домашние задания.</p>	<p>"Задачи по физическому развитию"</p> <p>«Итоги работы за год»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья ребенка»</p> <p>«Двигательный режим детей 5-6 лет»</p> <p>«Дорожки здоровья»</p> <p>«Игры с использованием нестандартного оборудования»</p> <p>«Физическое развитие в семье и в ДОО»</p> <p>«Подвижные игры с мячом»</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Май</p> <p>Октябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Апрель</p> <p>Ноябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Октябрь</p>
	Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами,	Совместные досуги, праздники, туристические походы,		

		родителями, детьми.	спартакиады, турниры, участие родителей и детей в акциях, экскурсиях.		
--	--	------------------------	--	--	--

#### 2.4. Взаимодействие с педагогами (воспитателями, музыкальным руководителем)

Таблица 9.

№	Месяц	Задачи	Формы и содержание работы
1.	Сентябрь	<p>Ознакомить с особенностями физического развития детей</p> <p>Приобщать родителей к активной, совместной работе в учебном году, желание проявлять творчество, инициативу.</p> <p>Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни, развивать желание участвовать в жизни детского сада</p> <p>Формировать представление о здоровом образе жизни и физической культуры и спорта в развитии физических качеств</p> <p>Привлекать родителей к участию в жизни Образовательного учреждения</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b></p> <p>1.«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»</p> <p>2.«Двигательный режим детей»</p> <p><b>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</b></p> <p>«Развитие физических качеств в подвижных играх»</p> <p><b>БЕСЕДЫ</b></p> <p>1.Оформление спортивных уголков в группах.</p> <p>2.Листы здоровья, (беседу проводит медсестра, дает рекомендации по ф/о работе с детьми</p> <p>3.Обсуждение с медсестрой итогов обследования здоровья детей</p> <p><b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b></p> <p>Таблица результатов тестирования физической подготовки детей</p>
2.	Октябрь	<p>Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни</p> <p>Предложить родителям полезную для детей и родителей деятельность – изготовление поделок на тему «Летние виды спорта»</p> <p>Совместно подготовить праздник для детей и родителей, используя стихи, песни, игры</p> <p>Доставить всем хорошее настроение</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b></p> <p>«Организация занятий по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни»</p> <p>«Планирование основных движений на прогулке в течение недели» (во всех группах)</p> <p><b>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</b></p> <p>«Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»</p> <p><b>БЕСЕДЫ</b></p> <p>Неделя Здоровья - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах)</p> <p>Оформление тетради медико-педагогического контроля физкультурных занятий (с медсестрой)</p> <p><b>НАГЛЯДНАЯ</b></p>



			<b>ИНФОРМАЦИЯ</b> Фотоматериалы о проведении спортивного праздника (во всех группах)
3.	Ноябрь	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования Продолжать приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни Развивать желание и умение проводить совместный отдых с пользой Воспитывать желание проявить творчество, активность Приобщать малоактивных родителей к совместной групповой деятельности, дать возможность всем семьям проявить творчество	<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b> 1.«Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия и гибкости» 2.Оформление «Уголка здоровья» <b>БЕСЕДЫ</b> 1.Физкультурно-оздоровительная работа с детьми (рекомендации медсестры и инструктора по физкультуре, во всех группах) 2.«Обучение детей ориентировке в пространстве» <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> Помощь воспитателям в оформлении наглядной информации для родителей «Играем вместе с ребенком на прогулке»
4.	Декабрь	Приобщать семьи к здоровому образу жизни Формировать представление об особенностях физического развития детей и роли семьи в воспитании здорового ребенка Воспитывать в совместной спортивной деятельности уважение к своему здоровью и интерес к физкультуре Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями	<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b> 1.«Проведение на прогулке игровых упражнений, направленных на развитие ловкости» (во всех группах) 2.«Проведение на прогулке игровых упражнений с элементами спортивных игр (старшие группы)» <b>БЕСЕДЫ</b> 1.«Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка» 2.«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к двигательным игровым упражнениям» <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> Фотоматериалы выступлений детей на ФИТБОЛАХ
5.	Январь	Привлечение родителей к участию во всех мероприятиях, помощь в организации и проведении Развивать желание радовать детей совместными физкультурными праздниками и	<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b> «Комплексы упражнений для проведения гимнастики пробуждения» (во всех группах) <b>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</b> «Развитие у детей физических качеств в играх и игровых

		<p>прогулками          Воспитывать интерес к совместным с детьми играм на прогулке          Познакомить с подвижными играми и игровыми упражнениями</p>	<p>упражнениях»  <b>БЕСЕДЫ</b>          1. Неделя «Зимних игр и развлечений» - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах)          2. Определение группы детей, требующих постоянной индивидуальной работы (во всех группах)  <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b>          1. Помощь воспитателям в оформлении наглядной информации для родителей          2. «Играем вместе с ребенком зимой»</p>
6.	Февраль	<p>Познакомить родителей с наилучшими способами приобщения детей к здоровому образу жизни          Приобщение пап к воспитанию детей и проведению совместной деятельности с ребенком дома.          Воспитывать желание проявить творчество, активность          Развивать желание проводить активно совместные праздники, получать удовлетворение от подготовленных общим коллективом развлечений</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>          «Использование считалок при организации подвижных игр» (во всех группах)  <b>БЕСЕДЫ</b>          1. «Профилактика плоскостопия» комплексы физических упражнений (во всех группах)          2. Обсуждение с медсестрой результатов медико–педагогического контроля физкультурных занятий»  <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b>          Фотоматериалы о проведении тематических праздников «День Защитника Отечества», «Масленица» (во всех группах)</p>
7.	Март	<p>Приобщать малоактивных родителей к совместной групповой деятельности, дать возможность всем семьям проявить творчество          Воспитывать желание порадовать всех на совместном празднике          Познакомить родителей к русским традициям, познакомить с русскими народными подвижными играми          Приобщать родителей к празднованию русского традиционного праздника «Масленица»</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>          1. «Дыхательная гимнастика» (во всех группах)          2. «Планирование основных видов движений на прогулке в течение недели» (во всех группах)  <b>БЕСЕДЫ</b>          1. «Неделя Здоровья» - игровые упражнения, подвижные игры, игры-забавы (во всех группах)          2. Ознакомить воспитателей с литературой по теме: «Сотрудничество «Детский сад - Семья»  <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b></p>

		Провести веселый праздник с участием мам, порадовать их детскими песнями, танцами, совместными играми	Памятка для воспитателей по проведению дыхательной гимнастики (во всех группах)
8.	Апрель	Развивать желание радовать детей совместными физкультурными праздниками и прогулками Привлекать к отдыху на природе, учить подбирать удачные места игр с детьми Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями Воспитывать интерес и сплоченность родительского коллектива в совместной деятельности по организации праздника для детей	<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b> «Формирование здорового образа жизни у детей» (во всех группах) <b>БЕСЕДЫ</b> 1.«Русские народные подвижные игры» (во всех группах) 2.«Индивидуальная работа с детьми на прогулке» (во всех группах) <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> «Формирование здорового образа жизни» (во всех группах)
9.	Май	Развивать желание проводить активно совместные праздники, получать удовлетворение от подготовленных общим коллективом развлечений, Воспитывать сплоченность родительского коллектива Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями, воспитателями Приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни, развивать желание участвовать в жизни детского сада Формировать представление о здоровом образе жизни и значимости подвижных физкультуры и спорта в развитии физических качеств детей Подвести итоги совместной физкультурно-оздоровительной работы	<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b> «Эффективная организация двигательного режима детей в течение дня» <b>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</b> «Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период» (с медсестрой) <b>БЕСЕДЫ</b> 1.«Итоги физкультурно-оздоровительной работы за текущий учебный год» - результаты диагностики детей 2.«Итоги и перспективы оздоровительной и профилактической работы на следующий учебный год (с медсестрой) <b>НАГЛЯДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> Фотоматериалы о проведении тематического праздника «День Победы» (во всех группах)
10.	Июнь	Приобщать родителей к театру, развивать желание познакомиться с театральной деятельностью в детском саду Познакомить родителей к русским традициям, познакомить с русскими народными подвижными	<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b> «Организация и проведение физкультурных досугов в летний период» <b>СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ</b> «Подвижные игры в летний период – формы организации» (со старшим воспитателем)

		<p>играми          Воспитывать интерес и сплоченность родительского коллектива в совместной деятельности по организации праздника для детей          Привлечь родителей к подготовке групп и спортивного участка к летнему периоду работы.          Дать возможность проявить единство, творчество и заинтересованность в благоустройстве спортивного участка          Продолжать приобщать родителей к активной жизни в группе и умению совместно с детьми проводить отдых, праздники          Приобщать семьи к здоровому образу жизни</p>	<p><b>БЕСЕДЫ</b>          1.«Народные подвижные игры на прогулке в летний период» (во всех группах)          2.«Закаливание летом - использование природных факторов для укрепления здоровья детей»</p>
--	--	--	---

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Календарный учебный график

Таблица 10.

Начало учебного года	03.09.2018	
Окончание учебного года	31.05.2019	
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	03.11.2018-05.11.2018 30.12.1018-08.01.2019 08.03.2019-10.03.2019 01.05.2019-05.05.2019 09.05.2019-12.05.2019	
Продолжительность учебной недели	5 дней	
	Продолжительность учебного года (количество полных недель) - 37	
I полугодие	Период каникул	II Полугодие
01.09.2018 — 31.12.2018 (17 недель)	01.01.2019 — 13.01.2019	12.01.2019 — 31.05.2019 (20 недель)
Диагностика специалистов		
01.09.2018 — 15.09.2018	16.04.2019-29.04.2019	
Летняя оздоровительная работа	01.06.2019-30.06.2019	

#### 3.2 Учебный план

Таблица 11.

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности в неделю	Объем непрерывной образовательной деятельности в неделю	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности в год	Объем образовательной деятельности в год
1.	<b>Обязательная часть</b>				
	<b>Физическое развитие</b>				
	Физическая культура	45 минут	3	1635 минут	109
2	<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>				
	К здоровой семье через детский сад Фитбол	30 минут	2	1110 минут	74
	<b>Итого</b>	<b>1 час 15 минут</b>	<b>5</b>	<b>1745</b>	<b>183</b>

Количество занятий в неделю - 3, в месяц - 12 , в год -144

#### 3.3 Расписание организованной образовательной деятельности

Таблица 12.

понедельник	среда	пятница
9.00-9.15 № 3	11.10-11.25 № 3	9.00-9.15 № 8
9.25-9.40 № 8	11.30-11.45 № 8	9.25-9.40 № 3

### 3.4 Модель оптимального двигательного режима

Для полноценного физического развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, реализации потребностей в движении в Образовательном учреждении создан гибкий двигательный режим в течение дня:

Таблица 13

Виды двигательной активности в режиме дня	временные отрезки (мин)
	Младшая группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 мин
3. Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 15 мин
5. Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 3 мин
7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы	Ежедневно 10+10 мин
8. Гимнастика после сна	Ежедневно 6 мин
9. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин
10. Спортивный праздник	2 раза в год 20 мин
Итого в день	не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности 50 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей
<p>Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года</p> <p>Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.</p>	

### 3.5 Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений с детьми 3-4 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата

#### Младшая группа (3 - 4 лет)

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

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

##### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием,

поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### 3.6 Планирование комплексов общеразвивающих упражнений, подвижных и малоподвижных игр

Таблица 14.

Месяц, № недели	Комплекс упражнений	Подвижные и малоподвижные игры
Октябрь 1	№1 без предметов	«Самолеты»; «Ножки, ножки, где вы были?..»
2	№1 без предметов	«Зайка серый умывается»; «Козушка»
3	№1 без предметов	«Раздувайся пузырь»; «Этот пальчик.»
4	№1 без предметов	«Солнышко и дождик»; «Козушка»
Ноябрь 1	№2 около грибочка	«Воробушки и автомобиль»; «Жили были зайчики на лесной опушке.»
2	№2 около грибочка	«Зайка серенький.»; «Мы сначала будем хлопать.»
3	№2 около грибочка	«Раздувайся пузырь.»; «Руки в стороны, на бочок.»
4	№2 около грибочка	«Воробушки и автомобиль»; «Козушка»
Декабрь 1	№4 с платочком	«Мыши в кладовой»; «Три веселых братца.»
2	№4 с платочком	«Кот и мыши»; «Я бегу, бегу, бегу.»
3	№4 с платочком	«Воробушки и автомобиль»; «Жили были зайчики.»
4	№4 с платочком	«Кошечки-котятки»; «Козушка»
Январь 1	каникулы	каникулы
2	Подвижные. игры	«Раздувайся пузырь», «Лошадки», «Догоню.», «Самолеты», «Как у наших у ребят», «Зайка серый умывается.», «Мыши в кладовой», «Мы топаем ногами; Упражнение на дыхание «Понюхай цветочек»
3	№13 в зоопарке (без предметов)	«Снежинки»; «Три веселых братца.»
4	№13 в зоопарке (без предметов)	«Воробушки и автомобиль»; «Руки вперед-в кулачок, руки в стороны и.»
Февраль 1	№14 с большим мячом	«Жучки» ; «С добрым утром, глазки..»
2	№14 с большим мячом	«Мой веселый, звонкий мяч..»; «Мы веселые мартышки..»
3	№14 с большим мячом	«Снежинки»; «Кошка догоняет мышку» (с мячами)
4	№14 с большим мячом	«Вот бегут машины..»; «Это глазки-вот, вот»
Март 1	№17 с кубиком	«У медведя во бору..»; с мячом «Лови»
2	№17 с кубиком	«Кошечки-котятки»; «Руки в стороны, на бочок..»



3	№17 с кубиком	«Мыши в кладовой!; «Пузырь»
4	№17 с кубиком	«Лиса в курятнике»; «Козушка»
Апрель 1	№9 на скамье	«Буря»; «Мы веселые мартышки»
2	№9 на скамье	«Лиса в курятнике»; «С добрым утром глазки..»
3	№9 на скамье	«Лиса и зайцы»; «Шел медведь к бору..»
4	№9 на скамье	«Мой веселый, звонкий мяч..»; «Мы топаем ногами..»
Май 1	№12 без предметов (Олино колечко)	«Раздувайся пузырь»; «Мы на луг ходили...»
2	предметов (Олино колечко)	«Зайцы и волк»; «Я бегу, бегу . бегу..»
3	предметов (Олино колечко)	«Жучки»; «Шел медведь к бору..»
4	предметов (Олино колечко)	«Как у наших у ребят..»; «Три веселых братца..»
Июнь 1	№8 с обручем	«Вот летали птички..»; «Лови» (с мячом)
2	№8 с обручем	«Воробушки и автомобиль»; «Кошка ловит мышку» (с мячом)
3	№8 с обручем	«Выходи козленок мой»; «Я – Козушка..»
4	№8 с обручем	«Догоню»; «Мартышки»
Август 1	№1 без предметов	«У медведя во бору»; «Слушай сигнал..»; «Кошка догоняет мышку»

### 3.7 Комплексно-тематический план на неделю

#### 3.8 Октябрь, «Золотая осень», 4 неделя, «Дары осени»

Задачи	Вводная часть	О.Р.У. (Без предметов)	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключительная часть
<p>Упражнять в подлезании, развивать меткость и глазомер при метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию быстроты, ловкости, внимания, воспитывать упорство в достижении цели.</p>	<p>На огороде мы пойдём И овощей там наберём <b>Ходьба в колонне.</b> Дорога короткая, узкая, Идём, ступая мы с носка <b>Ходьба на носках руки на поясе.</b> И по бордюру мы идём, И приседаем мы на нём. <b>Бег легкий по ориентирам.</b> Снова вместе мы идём, У огорода отдохнём. <b>Ходьба в колонне, друг за другом за педагогом.</b></p>	<p><b>«Посреди двора золотая голова»</b> <b>«Подсолнух»</b> И.п. о.с.руки внизу. В: 1-2 руки через стороны вверх, 2 – и.п. 3 раза. <b>«За кудрявую косу её из норки я тащу»</b> <b>«Редиска»</b> И.п. стоя . руки на пояс: 1 наклон вперёд руки вперёд 2 –и.п. 3 раза. <b>«Круглый бок, жёлтый бок, сидит на грядке репка»</b> <b>«Репка»</b> И.п. сед с прямыми ногами, руки вперёд. В: 1- наклон вперед 2 – и.п. 3 раза. <b>«И зелен и густ на грядке вырос куст...»</b> <b>«Картошка»</b> И.п. лёжа на спине., ноги согнуты в коленях: 1 – поднять одну прямую ногу 2 –</p>	<p><b>«На огороде овощи собирали и картошку в корзину бросали»</b> Метание мягкого мяча в горизонтальную цель. <b>«Чтоб подсолнух нам сорвать под него мы подлезали».</b> Подлезание под дугу прямо. Чтобы достать нам до подсолнуха, надо потянуться. Ползание по скамье на животе.</p>	<p>«Репка» (Посади репку, собери репку)</p>	<p>Много овощей собрали И немного мы устали. Мы походим отдохнём И опять гулять пойдём. <b>Ходьба в колонне по одному за педагогом .Малоподвижная игра «Козушка»</b></p>

		<p>и.п. затем другую <b>«Лоскуток на лоскутке – зелёные заплатки...»</b> <b>«Капуста»</b> И.п. лежа на животе, руки впереди В: 1-2 – поднять руки и ноги от пола, прогнуться 3-4 –и.п. 3 раза.</p>			
--	--	--	--	--	--

### 3.8 Циклограмма планирования на месяц (октябрь)

№	ОРУ	Построение перестроение	Ходьба	Бег	Равновесие	Метание	Лазанье, ползание	Подвижные игры, упражнения на дыхание, расслабление	Инд. работа
1	№1 Без предметов	В шеренгу, построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Легкий бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба по дорожке прямо, руки на пояс	Подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить его Отбивать мяч двумя руками об пол и ловить его	На животе по скамье	П.и. «Самолеты»  М.п.и «Ножки, ножки, где вы были?..»	
2	№1 Без предметов	В шеренгу, построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Легкий бег врассыпную	Ходьба по дорожке прямо на носках, руки на пояс	Прокатывать мяч двумя руками вдаль от черты  Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его	На животе по скамье	П.и. «Зайка серый умывается»  М.п.и. «Козушка»	
3	№1 Без предметов	В шеренгу, построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, на носках	Легкий бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба по дорожке боком приставным шагом, руки на пояс	Прокатывать мяч друг другу (сидя)  Отбивать мяч двумя руками об пол и ловить его	На животе по скамье	П.и. «Раздувайся пузырь»  М.п.и «Этот пальчик...»	

4	№1 Без предметов	В шеренгу, построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, на носках, в полуприседе.	Легкий бег за педагогом по ориентирам.	Ходьба по дорожке прямо на носках, руки на пояс	Бросать мягкий мяч в горизонтальную цель.	На животе по скамье; подлезание под дугой прямо.	П.и. «Посади репку, собери репку»  М.п.и. « Козушка»	
---	------------------------	--	---	--	---	--	--	---	--

### 3.9 Досуговая деятельность, Дни здоровья, Праздники

Таблица 15.

Мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные
Путешествие в сказку «Жадина» (досуг)	октябрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
День здоровья «Неболейка»	ноябрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели, педагоги-специалисты
Путешествие в сказку «Мишка – топтыжка» (досуг)	ноябрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
«Путешествие в сказку «Когда можно плакать»	декабрь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
День здоровья (каникулы) «На помощь Айболиту»	январь	Спортивный зал, музыкальный зал, группы, улица	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели, педагоги-специалисты
Путешествие в сказку «Страна загадок» (досуг)	январь	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
«Зимние забавы» - праздник (Масленица)	февраль	Спортивная площадка	Инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели, педагоги-специалисты
День здоровья «За здоровьем шагом МАРШ!»	февраль	Спортивный зал, музыкальный зал, группы	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальные руководители, педагоги-специалисты
Путешествие в сказку «Девочка и медведь» (досуг)	март	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Путешествие в сказку «Внученька»(досуг)	апрель	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
День здоровья «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	май	Спортивная площадка	Инструктор физической культуры, воспитатели групп, музыкальные руководители

Досуг :Путешествие в сказку «Лисичка со скалочкой» (досуг)	май	Спортивный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Праздник «Здравствуй, лето!»	июнь	Спортивная площадка	Инструктор физической культуры., воспитатели групп, музыкальные руководители
День здоровья «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!»	июнь	Спортивная площадка	Инструктор физической .культуры., воспитатели групп, музыкальные руководители
Досуг «Мы на луг ходили»(подвижные и хороводные игры)	июнь	Спортивная площадка	Инструктор физической .культуры., воспитатели групп, музыкальные руководители
Досуг: «Веселые старты»	август	Спортивная площадка	Инструктор физической .культуры., воспитатели групп, музыкальные руководители

### 3.10 Материально-техническое обеспечение Программы

Таблица 16

<b>Материально-техническое обеспечение</b>
<p>В дошкольной образовательной организации функционируют физкультурный зал, тренажерный зал, зал лечебной физической культуры. Требования к санитарному состоянию и содержанию помещений. Санитарное содержание помещений спортивного зала осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН:</p> <p>Спортивный зал находится с северо-восточной стороны здания.</p> <p>Площадь спортивного зала 54,8 м<sup>2</sup>.</p> <p>Покрытие пола в спортивном зале специальное для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Поверхность стен помещения для спортивного зала окрашены в светлые тона с коэффициентом отражения 0,6-0,8.</p> <p>Освещение спортивного зала дошкольного образовательного учреждения – естественное. Величина коэффициента естественного освещения не менее 1,5%.</p> <p>Ламбрекены на окнах не снижают уровень естественного освещения.</p> <p>Осветительная аппаратура обеспечивает равномерный свет. Уровень освещения не менее 150 л.к. Лампы накаливания имеют защитную арматуру (светильники). Все источники освещения находятся в исправном состоянии.</p> <p>Влажность воздуха 40- 60 %.</p> <p>Проветривание сквозное и угловое по 10 минут через 1,5 часа. Проветривание проводится в отсутствии детей и заканчивается за 30 минут до прихода детей.</p> <p>Температура воздуха в спортивном зале + 20 градусов С.</p> <p>Перед занятием и после каждого занятия проводится влажная уборка помещения.</p> <p>Оборудование согласно возрасту детей.</p> <p>Мытье оборудования ежедневно влажной тряпкой, маты мыльным раствором.</p> <p>Состояние материальной базы для осуществления воспитательно-образовательного процесса с детьми в дошкольном образовательном учреждении позволяет реализовывать поставленные задачи. Имеется необходимое количество материально-</p>

технических пособий и оборудования для работы с дошкольниками.

### 3.11 Развивающая предметно-пространственная среда

Таблица 17

Наименование	Размер, масса	Количество
Гимнастическая скамейка	Длина – 400 см., Ширина – 23 см. Высота – 20 см.	2
Набор для гольфа		4
Наклонная доска	Длина 160 см, ширина 25 см	1
Ребристая дорожка «Альма»	Длина 186х34	1
«сухой» бассейн «Альма»		1
Модули круглые «Альма»	d-29см	4
Модули прямоугольные «Альма»	Длина 20х40	4
«Блинчики» «Альма»	d- 14см	6
Тренажер (велo и для ходьбы)		3
Мат «Альма»	143х98	2
Мат складной «Альма»	80х198	2
Дуги «Альма»	Высота – 40 см.	2
Препятствие «Альма»		1
Для вестибулярного аппарата «Альма»		1
Тренажер «ГИСА» с выступами		1
Тренажер «ГИСА» круглый		2
Фитбол детский		24
Фитбол взрослый		1
Мячи разноцветные	диаметр – 15 см.	8
Мячи голубые	диаметр –17 см.	22
Мячи пинг-понг		21
Мячи тряпичные для метания		20
Набивные мячи	Диаметр - 20	3
Мячи малые (фиолетовые)	10 см	9
Теннисные мячи		8
Корзина для мячей		1
Корзина пластмассовая		2
Тряпочные мячи		2
Стойки баскетбольные	Высота 200см	2
Обручи средние	диаметр – 54 см.	10
Обручи	Диаметр – 64	4
Обручи большие	диаметр –77 см.	4
Обручи	Диаметр 60см	3
Обручи	Диаметр 71см	1
Палки пластиковые гимнастические	Длина – 100 см.	15
Палки деревянные гимнастические	Длина – 100 см.	15
Палки пластиковые «Альма»	Длина 76 см	6
Палки пластиковые «Альм»	Длина 100 см	3
Палки пластиковые	Длина 71 см	18
Палки малые деревянные	Длина 45см.	10



Палки деревянные	Длина 74 см	11
Клюшки		2
Шайбы		11
Кубики	Ребро – 4 см.	32
Кегли		10
Кегли «Альма»		10
Кольца малые	Диаметр 16см	18
Кольца малые	Диаметр 25 см	20
Кольцо-тренажер	Диаметр 7 см	5
Гантели		18
Канат		1
Колючие мячи (6+3)	Диаметр 9 см и 7 см	9
Мишень для метания (стойка)	Высота 150 см; 57x80	1
Шведская стенка	Высота – 240 см. , Ширина пролета – 73см Высота -280.,ширина пролета 73 см.	2 3
Кольцеброс		2
кольца	Диаметр 25см	
Дорожка ковровая	40x 250 см	1
Дорожка со следами «Альма»	110x260	1
Ракетки		2
Волан		5
Дорожные знаки		21
Лента с кольцом		19
маски		5
Корзина малая из пластика		5
Мячи большие	d- 25 см	6
Лыжи короткие		4
Лыжи длинные		1

### 3.12 Программно-методическое обеспечение

- Примерная основная образовательная программа "От рождения до школы". - М.: Мозаика-Синтез, 2015
- Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ», М: Айрис – пресс, 2006. (Дошкольное воспитание и развитие
- Е.С. Анищенкова «Пальчиковая гимнастика для развития речи», Москва, Астрель, 2006
- Е.В. Барина «Обучаем дошкольников гигиене» Творческий центр Сфера, 2013
- А.Е. Белая, В.И. Мирясова Пальчиковые игры. м.: ООО АСТ, 1999
- З.И. Береснева «Здоровый малыш», программа оздоровления детей в ДОУ», М. 2003г
- П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г,П, Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду» М. «Просвещение» 1990г.
- Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей», М. «Просвещение», 1986г.
- Е.Н. Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко «Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет» Сфера, 2012
- Е.Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия», М. ТЦ «Сфера», 2006г.
- В. Вольская, Р.Турбин Беседы по картинкам. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3-7 лет Творческий центр Сфера, 2014
- «Воспитание здорового ребенка», Паломник, 2009
- Л.В. Гаврючина«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Сфера, 2008
- В.Н.Зимонина «Расту здоровым» Программно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Владос, 2004. - 304с

- «Игры, которые лечат» для детей от 1 до 3 лет А. С. Галанов «Сфера» Москва, 2001 г.
- Л.Д. Глазырина Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.
- Н. С. Голицына, «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» «Скрипторий» Москва, 2006
- О.Б. Казина «Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы», Академия Развития, 2008
- М.Ю. Картушина Праздники здоровья для детей 4-5 лет. М.: ТЦ «Сфера», 2010
- М.Ю. Кистяковской, Т.И. Осокиной – М.: Просвещение, 1980.
- В.С. Коваленко К здоровой семье через детский сад. - СПб.: ДЕТСВО ПРЕСС, 2014.
- Л.Ю. Костырко Физическое развитие "Малыши Физкульт-привет" Москва 2006
- Е Ковалева Веселые игры на свежем воздухе для детей и их родителей Москва 2006г
- В.И. Ковалько Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: ВАПКО, 2005.
- С.А. Козлова, С.Е. Шукшина Мир человека. Я и мое тело. – М.: Школьная Пресса, 2012
- Л.Ю. Костыкина, О.Г. Рыкова, Т.Г. Корнилова «Малыши, физкульт-привет!» Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013.
- Л.В. Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада», М. ТЦ «Сфера», 2007г.
- Л.Ю. Кострыкина., О.Г. Рыкова О.Г., Т.Г. Корнилова Малыши, физкульт – привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006
- И.В. Кравченко Прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы. М.: ТЦ Сфера, 2010
- С. Г. Кудрявцева, Е. Н. Вареник, Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» «Творческий центр Сфера» Москва, 2007 г.
- С,Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» М. «Просвещение» 1987г.
- Л.И. Латохина «Творим здоровье души и тела», Комплект, 1997
- О.М. Литвинова «Система физического в ДОУ» Волгоград, «Учитель» 2007г
- Н. Луконина, Л. Чадова «Физкультурные праздники в детском саду» «Айрис Пресс Москва, 2006 г
- Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок» Система оздоровления дошкольников. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007
- Н.В. Нищева Подвижные и дидактические игры на прогулке  
. СПб «Издательство «Детство – ПРНСС» 2012г
- Н.В. Нищева Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ДЕТСОВ-ПРЕСС, 2009.
- О. Новиковская «Веселые пальчиковые игры, Москва, СОВА, 2006
- Н.А. Ноткина «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» СПб: Детство - Пресс, 2008
- П. А. Павлова, И. В. Горбунова «Расти здоровым, малыш!» Программа оздоровления детей раннего возраста «Творческий центр» Москва, 2006 г.
- Л.И. Пензулаева  
• «Физкультурные занятия в детском саду» Вторая младшая группа М., Мозаика – синтез, 2010
- П.А. Павлова, И.В. Горбунова, «Расти здоровым, малыш!» Программа оздоровления детей раннего возраста «Творческий центр» Москва, 2006
- Е.И. Подольская "Оздоровительная гимнастика"Волгоград 2008
- Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» (3-4 года), Просвещение, 2007
- А. А. Потапчук, М.Д. Дидур « Осанка и физическое развитие детей» издательство «Речь» 2001
- М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М.2000.
- М.А. Рунова «Движение день за днем», Москва : Линка-Пресс, 2007

- М.А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет», Москва : Линка-Пресс, 2007
- Н.О Сизова, Валеология. - СПб.: Паритет, 2008.
- Л.А. Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников», Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013
- Л.А Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик. СПб., 2013.
- Э.Я. Степаненкова
- «Физическое воспитание в детском саду» Для занятий с детьми 2-7 лет. М., Мозаика – синтез, 2009
- М. Ю. Стожарова, Н.В. Полтавцева, Р.С. Краснова, И. А. Гаврилова «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Творческий центр Сфера, 2012
- Е.А. Тимофеева Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение ,1979. – 96с.
- Л.Ф. Тихомирова Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет, Ярославль, 2003
- Л.А Уланова Л.А., С.О.Иордан методические рекомендации по организации и проведению прогулок для детей 3-7 лет.-СПб,2014
- Е.А. Тимофеева Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение ,1979. – 96с.
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе», СПб: Детство - Пресс, 2008
- Т.Е. Харченко Спортивные праздники в детском саду
- Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду». СПб Детство-Пресс, 2011
- Т.Е. Харченко "Утренняя гимнастика" Москва Мозаика-Синтез 2011
- С.Е. Шукшина «Я и мое тело», Москва, Школьная Пресса, 2004
- Т.А. Шорыгина
- Сказки-подсказки. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье.
- Т.А. Шорыгинв «Беседы о здоровье» Творческий центр Сфера, 2004
- Т.А. Шорыгина Вежливые сказки. Этикет для малышей. – М.:, Прометей. Книголюб. 2001
- А.П. Щербак Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Методическое пособие. – М.: Гуманитарное изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 72с.

#### 4. Аннотация программы

Программа предназначена для работы в группах с нарушением опорно-двигательного аппарата с детьми 3-4 лет

**Цель реализации Программы:** формирование у детей 3-4 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата начальных представлений о здоровом образе жизни, укрепление физического здоровья детей.

**Программа** учитывает ряд факторов, определяет специфику целостного развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее – детей):

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (далее - особые образовательные потребности);

- особенности физического состояния детей и необходимость применения коррекционных методик, рекомендуемых профильными специалистами.

Программа **обеспечивает право семьи на оказание ей помощи** в воспитании и образовании детей 6-7 лет, охрану и укрепление их физического и психического здоровья, развитие индивидуальных особенностей и необходимую коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

#### **Программа направлена на решение следующих задач:**

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности

3) обеспечения гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, гармонии, выразительности движений, формирования правильной осанки.

4) Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.

5) Развитие интереса участия в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

Взаимодействие с семьями детей строится на основе сотрудничества. Для достижения целевых ориентиров дошкольного образования по физическому развитию, усилия инструктора физической культуры и семей воспитанников ориентированы на достижение единых целей формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, желание у детей и взрослых заниматься физической культурой.

Основными формами взаимодействия с родителями воспитанников являются:

1. Совместная проектная деятельность (досуги, праздники)

2. Родительские собрания

3. Консультации

**Планируемыми результатами освоения Программы являются** достижение следующей результативности:

**Результат персональный (улучшение качества здоровья ребенка-участника программы):**

- снижение заболеваемости
- укрепление физического и психического (в т.ч. эмоционального благополучия) здоровья воспитанников, обеспечивающего успешность в семье и обществе.

**Результат для родителей и педагогов:**

- Развитие психолого-педагогической компетентности родителей, воспитывающих ребенка дошкольного возраста.

- Сформированная компетентность педагогов в решении профессионально-педагогических задач, связанных с реализацией программы здоровьесозидания
  - Построение целостного образовательного процесса, формирующего позитивную социализацию детей, на основе отечественных традиций и социокультурных ценностей в интересах семьи и общества.

**Результат для общества:**

- снижение числа пропусков в дошкольном образовательном учреждении – уменьшение дней нетрудоспособности родителей;
- появление вторых и третьих детей в семьях участников программы;
- обеспечение достаточных функциональных ресурсов физического, психического, в том числе эмоционального здоровья детей для их подготовки к дальнейшему обучению и деятельности в современной высокотехнологической экономике, в семье и обществе.
- повышение демографического потенциала детей как будущих родителей: сформированные репродуктивные установки (желания и планы) в сенситивный период формирования материнства и отцовства.

Реализация системы взаимодействия дошкольной образовательной организации с гражданским сообществом.

**Реализуемые проекты:**

- К здоровой семье через детский сад.
- Фитбол – гимнастика – новая форма занятий по физкультуре.