

**СОГЛАСОВАНО:**  
Педагогическим советом  
Протокол от 26.05.2021г. № 4



**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Парциальная образовательная программа  
оздоровительной направленности  
«Физической культуре-Ура!»**

**Шкурина Ольга Михайловна –  
инструктор ФИЗО  
высшей квалификационной категории  
МКДОУ д/с № 485**

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагогическим советом

Протокол от 26.05.2021г. № 4

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий МКДОУ д/с № 485

Головня Г.А. \_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_\_\_

От «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Парциальная образовательная программа  
оздоровительной направленности  
«Физической культуре-Ура!»**

**Шкурина Ольга Михайловна –  
инструктор ФИЗО  
высшей квалификационной категории  
МКДОУ д/с № 485**

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.....3
2. Цели и задачи программы.....3
3. Целевые ориентиры.....4

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....5
2. Закрепление основных умений и навыков детей в области  
«Физическое развитие».....7
3. Образовательные технологии и методы развития мотивации и  
способностей дошкольников.....12
4. Средства и формы физического развития .....14
5. Виды деятельности педагога, детей и родителей.....15
6. Взаимодействие с родителями.....15
7. Мониторинг физического развития детей.....16

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....16
2. Оборудование физкультурного зала.....17
3. Физкультурно-оздоровительная работа, проводимая в детском саду.....18
4. Перспективное планирование развлечений и праздников.....19
- Список литературы.....21
- Приложения.....22

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **Пояснительная записка.**

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни и формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребёнка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребёнка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно наше умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям физической культурой.

Данная программа разработана на основе анализа психолого-педагогической литературы, ООП МКДОУ д/с № 485, Рабочей программы воспитания ООП МКДОУ д/с № 485 и парциальной образовательной программы Глазыриной Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам». **Данная программа дополняет и расширяет содержание образовательной области «Физическое развитие» ООП МКДОУ д/с № 485.**

Парциальная программа направлена на реализацию оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в физическом развитии дошкольников, учитывая индивидуальные возможности ребенка во все периоды дошкольного детства. Реализуется в приоритетных видах детской деятельности - игровой и коммуникативной.

Программа используется в группах детей 3-7 лет. В 2021 году охвачены 8 групп: 1 группа 3-4 лет, 2 группы 4-5 лет, 2 группы 5-6 лет, 3 группы 6-7 лет. Занятия проходят в оснащённом физкультурном зале 2 раза в неделю подгруппами 12-15 человек, в первой половине дня, 1 раз в неделю на улице. Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с возрастом, согласно санитарным правилам и нормам.

**Цель программы:** совершенствование двигательной активности детей на пути к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования.

**Оздоровительные задачи** физического воспитания:

- формировать правильную осанку;
- развивать своды стопы;
- формировать гармоничное телосложение;
- развивать мышцы лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, а также внутренних органов (сердца, лёгких и др.)

**Образовательные задачи:**

- закреплять необходимые знания в области гигиены, строения тела, физической культуры;
- вырабатывать способности к самоконтролю правильной осанки, самооценке при выполнении движений;
- обучать детей умению ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им;
- развивать память, мышление, воображение;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать чувства красоты, грациозности, выразительности движений;
- приобщать к большому спорту;
- создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, вырабатывать терпение и выносливость, смелость и самообладание, смекалку и находчивость;
- формировать положительные черты характера (взаимопомощь, организованность, умение работать в команде, инициативу, самостоятельность и др.)
- развивать творчество в двигательной активности.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность. Развита интерес к спорту. Знает и умеет пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием. У него заложены нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе). Дошкольник творчески пользуется приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

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

Возрастная группа	Задачи
<b>Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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 (беседа, показ иллюстраций, игра «Зайка серый умывается»).</li> <li>2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека (карточки «Вредное – полезное», игра «Овощи – фрукты»).</li> <li>3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; а с помощью сна восстанавливаются силы (музыкотерапия – выполнение зарядки, проведение игр под музыку, игра «День – ночь»).</li> <li>4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания (дыхательные упражнения со звукоподражанием: вдох – на выдохе: ку-ка-ре-ку, или мяу-мяу и др.; босохождение, пальчиковая гимнастика)</li> <li>5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни (рассказ о людях с ОВЗ, использование разнообразного инвентаря, в том числе нетрадиционного для развития интереса).</li> <li>6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения (беседа «Что делать, если болит животик?» и др.)</li> <li>7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни (сказочные герои - Грязнуля и Чистюля подводят к правильному решению проблемной ситуации).</li> </ol>
<b>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат) – игровые упражнения: передай мяч без рук, не дыши до 5, закрой уши и слушай).</li> <li>2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания (сказкотерапия - герои Витаминка и Незнайка).</li> <li>3. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь» (Сказкотерапия – Айболит)</li> <li>4. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме (знакомство с аптечкой).</li> <li>6. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Закреплять физические упражнения для укрепления различных органов и систем организма (игровые упражнения: сегодня ты тренер; научи друга и др.)</li> </ol>
<p><b>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»)</li> <li>2. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье (спортивная викторина «Будь здоров! – Всегда здоров!») <b>Приложение 1.</b></li> <li>3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях (Дидактическая игра «Твой выбор»)</li> <li>4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека (беседа «Режим дня»).</li> <li>5. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим (воспитательная ситуация: мишка заболел, помоги другу).</li> <li>6. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься ими (праздники, развлечения, конкурсы).</li> <li>7. Закреплять знания из истории олимпийского движения (беседы, проект, изготовление флага и факела).</li> <li>8. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке (плакаты на стендах в спортивном зале).</li> </ol>
<p><b>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим: беседа «Правильное питание», игра «Вопросы-ответы»)</li> <li>2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем (дыхательные гимнастики, ортопедические).</li> <li>3. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур (солнечные и воздушные ванны, босохождение).</li> <li>4. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье (утренняя гимнастика на воздухе круглый год)</li> </ol>

## 2. Закрепление основных умений и навыков детей в области «Физическая культура»

Возрастная группа	Основные виды движений. Задачи	Формы работы
<p><b>Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)</b></p>	<p>1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.</p> <p>2. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Развивать навыки лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>6. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>7. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>8. Развивать ловкость, выразительность и красоту движений.</p> <p>9. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p>	<p>1. Подвижные игры: «Пройди мишкой, проползи мышкой», «Ножки».</p> <p>2. Игровые упражнения «Раз, два, три, своё место найди», «Кто быстрее».</p> <p>3. Подвижные игры: «Зайка серый умывается», «Скачем около пенёчка», «Самый меткий», «Снежки».</p> <p>4. Игры: «Ты мне, я – тебе», «Не зевай, а в ворота попадай», «Мой весёлый звонкий мяч».</p> <p>5. Пальчиковая гимнастика «Хватайка». Подвижная игра «Проползи – не задень», «Кто быстрее до погремушки?»</p> <p>6. Упражнения для осанки у стены: «Солдаты, смирно!», «Подрастаем», «Ходят пятки», «Пружинка» и др.</p> <p>7. Подвижные игры: «Ловишки с лентами», «Ловишки с мячом», «Скорей возьми», «Цапля и лягушки».</p> <p>8. Игровые упражнения: «Пройди по кочкам», «Гимнасты».</p> <p>9. Подвижные игры: «Скорей возьми!», «Двигайся – замри!»</p>



<p><b>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</b></p>	<p>1. Формировать правильную осанку.</p> <p>2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.</p> <p>6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>7. Закреплять построения, соблюдение дистанции во время передвижения.</p> <p>8. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>9. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p>1. Упражнения у ортопедической стены: «Стена», «Лягушки», «Петушок».</p> <p><b>Приложение 2.</b></p> <p>2. Музыкакотерапия «Танцуй – замри!», «Покажи движение», «Проведи зарядку».</p> <p>3. Подвижные игры: «На прогулке», «Кто быстрее добежит до флажка».</p> <p>4. Игры разной степени подвижности: «Самый ловкий», «Кто быстрее до флажка?», «Обезьянки».</p> <p>5. Работа с карточками: -на какой из них изображён прыжок в длину с места? Подвижные игры: «Лягушки», «Кенгуру».</p> <p>6. Работа с карточками: рассматривание и повтор схемы метания. Игровое упражнение со словесным сопровождением: «Мой весёлый звонкий мяч».</p> <p>7. Игры: «Найди своё место», «Найди свою пару».</p> <p>8. Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Скорей возьми!»</p> <p>9. Эстафеты на праздниках и развлечениях, спортивные викторины: «Полезное – вредное», проблемные ситуации: «Что делать, если проиграл в игре?», «Можно ли обвинять одного члена команды в проигрыше?»</p>
--	--	---

<p><b>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</b></p>	<p>1.Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>7.Учить прыгать в длину.</p> <p>8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.</p> <p>10.Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>11. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм - эстафетам.</p>	<p>1. Упражнения у ортопедической стены: «Потягушки», «Цапли», «Ель, ёлка, ёлочка».</p> <p>Музыкотерапия: расслабление мышц спины лёжа, в позе морской звезды под приятную спокойную музыку.</p> <p>2.Использование нетрадиционного оборудования: игрового парашюта, балансиров, напольных лесенок, кочек, волнистых дорожек и др.</p> <p>3. Эстафеты, подвижные игры, упражнения.</p> <p>4.Подвижные игры: «Кто меньше сделает шагов?», «Быстро шагай, стоп!», «Ловишки».</p> <p>5. Эстафеты: «Кто быстрее?», «Не задень!»</p> <p>6.Игровое упражнение «Кто первым коснётся потолка».</p> <p>7.Работа с карточками: -найди ошибку, -выполни правильно.</p> <p>8.Игровые упражнения: «Проведи мяч между колпачками», «Отбей больше всех».</p> <p>9.Лыжи-тренажёры в зале: ходьба по одному и парами. Лыжная подготовка на свежем воздухе: одношажный ход, поворот вокруг пяток, скользящий шаг, бег на лыжах.</p> <p>10. Игры с парашютом: «Правая рука, левая рука», «Перемена мест», «Карусели».</p> <p>11. Игры с элементами соревнования, игры-эстафеты: «Передай флажок», «Возьми свой инвентарь» и «Обведи</p>
--	---	--

	<p>12. Приучать детей помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям, убирать его на место.</p> <p>13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны, мира.</p>	<p>вокруг стойки» и др.</p> <p>12. Психогимнастика: снятие агрессии у детей с девиантным поведением и переключение на полезное дело.</p> <p>13. Беседы, проблемные вопросы. Спортивная викторина «Зимние Олимпийские игры». Проектная деятельность.</p>
<p><b>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</b></p>	<p>1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>2. Закреплять умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>4. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>5. Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>6. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>7. Совершенствовать перестроения на месте и во время движения, равнение в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p>	<p>1. Проведение физкультминуток, пальчиковых гимнастик, дыхательных упражнений, гимнастики после сна, самостоятельная двигательная активность на прогулках, утренняя гимнастика, НОД в спортивном зале и на воздухе.</p> <p>2. Упражнения у стены, сидя и лёжа на полу, лыжная подготовка.</p> <p>3. Музыкакотерапия: снятие усталости, поднятие настроения. Сказкотерапия: «Идёт медведь косолапый», «Лисичка-сестричка», «Зайка-попрыгайка».</p> <p>4. Игровые упражнения «Кто дальше уйдёт», «Кто меньше сделает шагов».</p> <p>5. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Самый меткий».</p> <p>6. Упражнения: «Ловкая обезьяна», «Достань ленту».</p> <p>7. Игра «Чьё звено скорее соберётся?», образовательные вопросы по карточкам: - Какую команду выполнили дети? - Как называется расстояние между</p>

	<p>8.Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>9.Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>10.Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>11. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>12.Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>13. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>14. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>	<p>детьми?</p> <p>8.Спортивные праздники и развлечения, игры и игровые упражнения на занятиях в спортивном зале и на воздухе.</p> <p>9.Напольные лесенки, волнистые дорожки, кочки, игры малой подвижности с парашютом: «Яблочко на тарелочке», «Салют».</p> <p>10.Игровые упражнения: «Ты – тренер», «Научи друга прыгать» и др.</p> <p>11.Складывание мячей, мягких модулей на скорость. Очистка лыж от снега, установка в стойку.</p> <p>12.Эстафеты, подвижные игры, спортивные викторины, выполнение нормативов ГТО, участие в конкурсах и олимпиадах различных уровней.</p> <p>13.Введение сюжетных героев, помогающих решить воспитательные ситуации (Незнайка, Бармалей, Баба-Яга и др.)</p> <p>14.Проведение конкурсов: «Моё лучшее спортивное выступление», «Лучшая утренняя гимнастика». Творческий проект «Зимние олимпийские игры-2022»</p>
--	--	--

### 3.Использование образовательных технологий и методов

## **в развитии мотивации и способностей детей**

### **1. Проектные:**

- тематический проект «Мы – юные олимпийцы! Здоровье – наш девиз!» в соавторстве с воспитателями старшей группы (2019г.);
- проект «Зимние олимпийские игры-2022» с детьми старше-подготовительной группы № 10 (2021-2022 уч. год).

### **2. Игровые:**

- подвижные игры (с парашютом «Карусель». «Мышеловка», «Сугроб» и др.);
- игры малой подвижности на развитие внимания, памяти («Летает – не летает», «Нос, пол, потолок» и др.);
- игры с речевым сопровождением («Мой весёлый звонкий мяч» и др., считалки «Ехал Лунтик на тележке» и др.);
- элементы спортивных игр (баскетбол, футбол), игра по парам в настольные игры.

### **3. Проблемные:**

- создание образовательных и воспитательных ситуаций («Как вести себя, если проиграл?», «Научи друга прыгать» и др.);
- введение сюжетного героя, помогающего подвести детей к правильному решению проблемы («Знай ПДД!» - Незнайка нарушает правила, дети помогают решить созданные проблемные ситуации и др.)

### **4. Исследовательские:**

- мини-исследования во время НОД и физкультурных развлечений («Найди пульс», «Почему сердце бьётся сильнее после физических упражнений?» и др.);
- викторины («Знай своё тело», «Здоровый образ жизни» и др.);
- экспериментирование («Работа сердца: система кровообращения» - использование медицинского катетера и шприца, подкрашенной воды и др.)

### **5. Здоровьесберегающие:**

- медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников (мониторинг, антропологические данные, настой шиповника, кислородный коктейль, воздушные и солнечные ванны, бассейн, гимнастика после сна, утренняя гимнастика на улице круглый год и др.);
- физкультурно-оздоровительные — создание здоровья через различные формы двигательной активности (НОД в спортивном зале и на открытом воздухе, спортивные праздники и развлечения, лыжи, выполнение норм ГТО, профилактика нарушения осанки и др.);
- социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия (музыкотерапия – расслабление в позе «морской звёздочки», танцы и упражнения под приятную музыку; сказкотерапия – использование сказочных сюжетов и героев; психогимнастика – игровые упражнения на снятие агрессии, поднятие настроения и др.);

- образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни (викторины, беседы, проблемные вопросы, игровые упражнения).

## 6. Дистанционные:

- компьютерная презентация в программе Microsoft PowerPoint, в которой есть возможность отобразить все формы деятельности, а также видеofilмы на сайте детского сада;
- проведение РМО ИФК, публикация материалов на сайте д/с № 485;
- работа с родителями на сайте детского сада (консультации, рекомендации, упражнения, игры, загадки и стишки для детей);
- участие в онлайн- мероприятиях (вебинары, видеоконференции);
- дистанционное обучение на курсах повышения квалификации, и др.

## 7. Электронные:

- дистанционное обучение (материалы для родителей и детей на сайте детского сада [ds\\_485@edu.ru](mailto:ds_485@edu.ru), работа с электронной почтой, в чате WhatsApp);

- электронный тренажер (тестовые вопросы для детей и родителей);

- презентация (физкультурно-оздоровительной работы на праздниках, развлечениях, собраниях, педсоветах);

- видеofilm («Презентация спортивного сада», «Герои спорта» – сдача норм ГТО);

- учебная и развивающая компьютерная игра. Рекомендуемые сайты для детей и родителей:

[http://shkola7gnomov.ru/parents/pozanimaytes\\_s\\_malyshom](http://shkola7gnomov.ru/parents/pozanimaytes_s_malyshom)

Школа семи гномов. Советы родителям. Позанимайтесь с малышом. На страницах сайта можно найти игры по всем возрастным группам: для физического развития, развития координации движений, внимания; увлекательные игры для всей семьи в дороге, путешествии, на прогулке.

<https://spo.1sept.ru/urok/>

Сайт «Я иду на урок физкультуры». Подготовка к занятиям, развлечениям и праздникам инструктора по физической культуре. Новости спорта.

<http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт «Физкульт-Ура». Физкультминутки, пальчиковые гимнастики, эстафеты. Может использоваться инструктором, воспитателями, а также родителями.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/02/28/elektronnye-obrazovatelnye-resursy-dlya-doshkolnikov>

Сайт «НСпортал. Детский сад. Физкультура». Информация для родителей по подготовке детей к бассейну, к занятиям в спортивном зале. Организация занятий. Дидактические игры для детей «Спорт и математика», «Профессия тренер» и др.

[ds\\_485@edu.ru](mailto:ds_485@edu.ru)

Сайт детского сада № 485. Видеопрезентация спортивного зала МКДОУ д/с № 485. Презентация «Выполнение норм ГТО» (7гр. 2021г.) и др. Консультации: «Как подобрать обувь для занятий физической культурой», «Подвижные игры». Комплекс упражнений у ортопедической стены. Материалы РМО ИФК Кировского района.

#### 4. Средства и формы физического развития.

Средства физического развития	Формы физического развития	
	Двигательная активность, занятия физкультурой	Физкультурные занятия в спортивном зале
Закаливающие процедуры		Утренняя гимнастика
Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)	Подвижные игры	Спортивные игры
	Физкультминутки	Гимнастика пробуждения, самомассаж
Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)	Физкультурные занятия на воздухе	Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика
	Развлечения, праздники и соревнования	Сказкотерапия, музыкотерапия, психогимнастика
	Кружки, спортивные секции	Интегрированные занятия
	Самостоятельная двигательльно-игровая деятельность детей	

В детском саду созданы благоприятные условия для обеспечения всестороннего развития личности ребенка, комфортности пребывания его в дошкольном учреждении. Главным условием развития ребенка в образовательном процессе ДОУ является включение каждого воспитанника в деятельность с учетом его возможностей, интересов, способностей, «зоны ближайшего развития» и уровнем потенциального развития, которого ребенок способен достигнуть под руководством взрослых и в сотрудничестве со сверстниками в созданном образовательном пространстве. Взаимодействие с педагогами детского сада достаточно активное, используется при организации работы с детьми и родителями. Анкетирование воспитателей позволяет выявить проблемы и в дальнейшем спланировать работу по физическому воспитанию и оздоровлению детей. **Приложение 3.**

#### 5. Виды деятельности педагога, детей и родителей.

Совместная деятельность педагога и детей	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- гимнастика после сна: разминка в постели и самомассаж,</li> <li>ходьба по массажным дорожкам;</li> <li>- физкультурные занятия: игровые, занятия спортивного типа, сюжетные, физкультурно-познавательные, тренировка;</li> <li>- физкультурные занятия на воздухе;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры и упражнения;</li> <li>- физкультминутки, пальчиковая гимнастика;</li> <li>- праздники, развлечения, физкультурные досуги;</li> <li>- закаливание;</li> <li>- индивидуальная работа по формированию основных видов движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей в центрах двигательной активности и на прогулочных площадках;</li> <li>- рассматривание иллюстраций о спорте;</li> <li>- изготовление атрибутов к подвижным играм;</li> <li>- придумывание вариантов к знакомым подвижным играм;</li> <li>- дидактические и настольные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная работа;</li> <li>- настольные игры «Футбол», «Хоккей»;</li> <li>- чтение рассказов о спорте, спортсменах;</li> <li>- изготовление атрибутов к подвижным играм;</li> <li>- проведение совместных праздников, досугов;</li> <li>- совместные занятия родителей и детей;</li> <li>- изготовление коллажей и рисунков на спортивную тему.</li> </ul>

## 6. Взаимодействие с родителями

Эффективными формами взаимодействия зарекомендовали себя наглядно – информационные формы, которые решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей. Это:

- эпизодические индивидуальные посещения родителями занятий (по желанию родителей, по приглашению педагога, совместное занятие - в течение года);
- консультации для родителей детей, впервые пришедших в детский сад для знакомства с созданными условиями по оздоровлению детей (в течение года);
- открытые просмотры занятий в рамках недели здоровья (участие в конкурсах «Лучшая утренняя гимнастика», «Лучшее спортивное выступление» - январь);
- праздники на свежем воздухе, в спортивном зале для детей с участием родителей (День Матери – ноябрь, 23 февраля – февраль, Зарница – май, ГТО – сентябрь, февраль)
- выставки фотоколлажей, совместные работы педагогов и детей, родителей и детей с фотографиями, рисунками, рассказами и стихами (конкурс рисунков и коллажей «Моя спортивная мама» - ноябрь);
- информационные стенды, где представлено расписание, информация о программах дополнительного образования, используемых в детском саду, а также игры и упражнения, которые можно проводить в домашних условиях (в течение года);
- рекомендации на родительских собраниях по приобретению спортивной формы и обуви (сентябрь);
- индивидуальное консультирование по физическому развитию детей (в течение года);
- анкетирование родителей в начале и конце учебного года; **Приложения 4,5.**
- консультирование на сайте детского сада [ds\\_485@edu.ru](mailto:ds_485@edu.ru)

## 7. Мониторинг физического развития



Мониторинг физического развития детей проходит методом педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Мониторинг проходит в начале и конце учебного года для того, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в данном направлении с каждым ребенком и проследить динамику его развития. Для диагностирования развития физических качеств у детей во всех группах используются комплексы игр, подобранные в соответствии с критериями программы «Детство». В играх учитываются возрастные особенности детей, умения и навыки, присущие тому или иному возрасту. Например, дети 4-5 лет должны уметь ориентироваться в пространстве, быстро находить правую и левую руку. С помощью игры «Сильные руки» выявляется это умение в непринуждённой обстановке. «Найди себе пару» - игровое упражнение, позволяющее определить, умеют ли дети строиться в колонну по одному и парами. **Приложение 6.**

Уровень овладения необходимыми физическими навыками и умениями отражается в таблицах «Диагностика педагогического процесса», предложенных Натальей Валентиновной Верещагиной, кандидатом психологических наук, педагогом-психологом, учителем-дефектологом. Пособие содержит диагностический материал, необходимый для оценки детей вне зависимости от приоритетов программы обучения и воспитания и контингента детей. Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии.

Дополнительно для диагностирования физических качеств детей и уровня освоения ими основных движений в начале и конце учебного года используются: полоса препятствий, бег на 30м, метание мешочка 200г и метание набивного мяча 1кг, ловля мяча, прыжок в длину с места, наклон ниже уровня скамейки. **Приложение 7.** Результаты оцениваются с помощью научно-методического пособия «Мониторинг в детском саду», прилагающемуся к основной образовательной программе дошкольного образования «Детство». В конце учебного года дети выпускных групп, превышающие показатели физического развития, отмечаются грамотами «Самый быстрый», «Самый ловкий», «Самый сильный».

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

Благодаря тесному сотрудничеству с воспитателями, в группах созданы центры двигательной активности, которые постоянно пополняются новым оборудованием, таким как: массажные коврики, роликовые тренажеры для ног, дорожки «здоровья» для хождения по неровной поверхности (пробки, галька, шишки, песок, канаты), мячи разных размеров, скакалки, кольцобросы, кегли, дидактические спортивные игры, инвентарь для спортивных игр (бадминтон, футбол, волейбол).

На каждом групповом участке имеются малые формы для двигательной активности: бревна, перекладины, лесенки вертикальные, лесенки-стремянки, кольца-мишени; игровое оборудование для развития двигательных способностей: паровозики, домики, машины.

#### **1. Предметно-пространственная развивающая среда.**

- Стенд «Физкульт-Ура!», который размещается на стене рядом с входом в спортивный зал в доступном для детей месте. На стенде размещены методические материалы для воспитателей, памятки для родителей, и загадки, стишки о спорте для детей.
- Спортивное оборудование в спортзале разнообразно по своему содержанию.
- Оформление зала плакатами спортивной тематики для занятий и оформление стен для праздников.
- Использование нетрадиционного оборудования (шишки, мусорные пакеты, стойка с привязанным мячом, воздушные шары и т.д.).
- Подборка детской музыки, стихов привлекает детей и вызывает интерес к выполнению движений.

- Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе круглый год, где дети особенно активны в проявлении инициативы самостоятельно провести гимнастику.
- В зимнее время года обязательно использование лыж для приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.
- Спортивные уголки созданы в каждой группе и наполнены разнообразным инвентарём.
- Для праздников и развлечений используется также музыкальный зал и спортивная площадка на улице.

## 2.Оборудование физкультурного зала

Наименование	Размер, масса
Балансир	
Баскетбольные стойки регулируемые	Высота - 2000мм
Батут детский	Диаметр - 1000-1200 мм
Бубен	
Велотренажёр детский	550ммX350ммX700мм
Волнистая тактильная дорожка	8 элементов, 680ммX180ммX110мм
Ворота с сеткой	1100ммX750мм
Гантели детские	Вес - 250, 500 г
Дорожка со следами и руками	Длина - 1300мм, ширина - 330мм
Доска гладкая с зацепами	Длина - 2000мм, ширина - 200мм
Доска с ребристой поверхностью	Длина - 1500мм, ширина - 200мм
Доска для катания с ручками	450ммX450мм
Дорожка-балансир (лестница напольная)	Длина - 2350мм, ширина - 330мм
Дорожка - мат	Длина - 1800мм, ширина - 330мм
Дуга большая	Высота - 500мм, ширина - 500мм
Дуга средняя	Высота - 400мм, ширина - 500мм
Дуга малая	Высота - 300мм, ширина - 500мм
Игровой парашют 12 ручек.	Диаметр – 3,5 м
Канат гладкий	Длина - 2700-3000мм
Кегли	
Коврики для занятий	Длина - 1500мм, ширина - 500мм
Кольцеброс	
Кольцо плоское	Диаметр - 180мм
Кольцо мягкое	Диаметр - 130мм
Конус с заглушками и отверстиями	Высота - 300мм
Куб деревянный малый	Ребро -200мм
Кубики пластмассовые	Ребро - 70мм
Лента короткая	Длина - 500мм
Лестница с зацепами	Длина - 2400мм, ширина - 400мм
Лыжи детские	Длина - 1300мм
Магнитофон	
Мат малый	Длина - 1000мм, ширина - 1000мм
Мешок для прыжков	250ммX250ммX600мм
Мешочек для метания	200г
Мишень навесная	700ммX700мм
Модули мягкие для подлезания	
Мяч резиновый большой	Диаметр - 200мм

Мяч резиновый средний	Диаметр - 150мм
Мяч резиновый малый	Диаметр - 75мм
Мяч баскетбольный	Диаметр - 200мм
Мяч набивной	Вес - 1000г
Набор "Островки"	
Набор знаков дорожного движения	
Настольные игры «Хоккей», «Футбол»	
Обруч малый	Диаметр - 550мм
Обруч большой	Диаметр - 1000мм
Палка гимнастическая короткая	Длина - 750мм
Погремушки	
Портативное табло	
Свисток	
Секундомер	
Скакалка короткая	Длина - 1200-1500мм
Скамейка гимнастическая	Длина - 2500мм, ширина - 240мм, высота - 300мм
Стенка гимнастическая деревянная	Высота - 2700мм, ширина пролёта - 800мм
Тренажёр "Мини-степер"	390ммX310ммX870мм
Тренажёр "Мини-лыжи"	
Туннель	Диаметр - 600мм, длина - 2000мм
Фишки для разметки	
Хоккей с мячом	
Хоккейный набор (клюшка, шайба)	
Эспандер детский	Диаметр - 50мм
Ящики для хранения инвентаря	415ммX270ммX220мм

### 3.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Виды деятельности	Организация
Утренняя гимнастика (приём детей на улице летом)	Ежедневно на воздухе 10 минут
Физкультурные занятия в спортзале	2 раза в неделю в каждой группе
Физкультурные занятия на воздухе	1 раз в неделю в каждой группе
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц в каждой группе
Физкультурные праздники	2 раза в год (кроме младших групп)
Неделя здоровья	1 раз в год
Проведение консультаций для воспитателей по вопросам физического воспитания детей	
Информирование и консультирование родителей по физическому развитию их детей	
Дыхательная гимнастика	На физкультурных занятиях
Бассейн	2 раза в неделю в каждой группе
Кружок массажа «Здоровый малыш» (по показаниям)	2 раза в год

Витамино- фитотерапия, кислородный коктейль	по 2 курса в год
Самостоятельная двигательная активность детей	Ежедневно на прогулке и в группе
Подвижные игры на прогулке, солнечные и воздушные ванны	Ежедневно (воспитатели)
Физкультурные минутки, проверка осанки у стены, расслабление мышц спины, лёжа на полу	Ежедневно (воспитатели)
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	Ежедневно (воспитатели)

#### 4.Перспективное планирование на 2021 – 2022 учебный год

Месяц	Тема мероприятия	Группа	Ответственные
<b>Сентябрь</b>	Вручение золотых знаков ГТО выпускникам (группы №2 и №7). «Весёлые старты» для команд выпускников и подготовительных групп №6 и №8.	Группа № 8, № 10, №7, №6	Воспитатели, инструктор ФИЗО
	Анкетирование родителей «Я знаю своего ребёнка»	Группы №2,4,5,6,7,8,9,10	Инструктор ФИЗО, воспитатели
<b>Октябрь</b>	«Мой весёлый звонкий мяч» - развлечение	Группа №4, №2, №5, №9	Воспитатели, инструктор ФИЗО
<b>Ноябрь</b>	Конкурс рисунков «Моя спортивная мама»	Группа №5, № 8, №6, №10, №9	Воспитатели, инструктор ФИЗО, воспитатель ИЗО
	Интегрированное развлечение «День Матери» совместно с учителем-логопедом	Группы №5, №10	Инструктор ФИЗО, учитель-логопед.
<b>Декабрь</b>	Новогодние развлечения.	Группы №2,4,5,6,7,8,9,10	Воспитатели, инструктор ФИЗО,
	Подготовка к сдаче норм ГТО (регистрация детей, тренировочные занятия)	Группы №6,8,10	Воспитатели, инструктор ФИЗО, родители
<b>Январь</b>	«Неделя здоровья» - выполнение нормативов ГТО, конкурс спортивных секций (подготовка видео материалов для участия в районном конкурсе-смотре)	Группа № 8, № 10, №5, №9, №6	Воспитатели, инструктор ФИЗО, старший воспитатель

<b>Февраль</b>	<p>Организация и участие в районном конкурсе-смотре «Лучшее спортивное выступление» (детей, посещающих спортивные секции).</p> <p>Спортивный праздник на улице «Зимние Олимпийские игры».</p>	<p>Группа №8, №10, №5, №9, №6</p> <p>Группы №5,6,8,9,10</p>	<p>Воспитатели, инструктор ФИЗО, родители</p> <p>Инструктор ФИЗО, воспитатели</p>
<b>Март</b>	<p>«Весеннее настроение» - развлечение, посвященное 8 Марта</p>	<p>Группа №4, №7, №2</p>	<p>Воспитатели, инструктор ФИЗО,</p>
<b>Апрель</b>	<p>«Космические приключения» - развлечения ко дню Космонавтики</p>	<p>Группа №7, №2, №8, №6, №10, №4, №5, №9</p>	<p>Инструктор ФИЗО.</p>
<b>Май</b>	<p>Военно-спортивная игра «Зарница»</p>	<p>Группа №6, № 9, №8, №10, №5</p>	<p>Воспитатели, инструктор ФИЗО, узкие специалисты.</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МКДОУ д/с №485.
2. Бабаева Т.И., А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Детство». СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2014.
3. Бабаева Т.И., А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др. Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. - СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
4. Глазырина Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 1999.
5. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Методический комплект программы «Детство». М.: «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2014.
6. Сивачёва Л.Н. Физкультура – это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.
7. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. СПб.: Детство-пресс», 2013.
8. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Методическое пособие для педагогов ДОУ. СПб.: «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2010.
9. Чепчугова Е., Горн Г. Сказки – здоровье детям. Методическое пособие для работников ДОУ. Новосибирск: НГПУ, 2001.
10. Шебеко В.М. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Спортивная викторина в старших и подготовительных группах «Будь здоров! – Всегда здоров!»

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи: 1) обобщать и закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, вредных привычек;

2) воспитывать желание быть здоровым.

Оборудование: 1) юла со стрелкой, лучи солнца с названиями: а) «Движение – здоровье», б) «Дышат птицы и цветы, дышим я, и он, и ты», в) «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», г) «Я хочу предостеречь: нужно всем глаза беречь!», д) «Полезные продукты», е) «Вредные привычки», ж) «Загадки о спортивных играх», з) «Стань спортсменом!»;

2) аудиозапись физминутки «Солнышко лучистое»;

3) кусочки льда на подносе, чашка с теплой водой, салфетки для рук;

4) наборы макетов овощей и фруктов, 3 обруча, 2 колпачка;

5) загадки о спортивных играх и инвентаре.

**Инструктор:** Ребята, у нас в садике проходит «Неделя здоровья» под девизом: «Будь здоров!» - «Всегда здоров!». Что такое здоровье, мы попробуем узнать на сегодняшней викторине. Вначале послушайте легенду о том, как боги решали, каким создать человека. Боги создали человека по образу и подобию своему, таким же красивым, умным, сильным. А потом подумали, что тогда человек будет равен им, станет тоже богом. И решено было что-то главное у человека забрать и спрятать, чтобы всю жизнь человек это искал и берёг. И спрятали боги здоровье человека.

**Инструктор:** Где же боги спрятали здоровье человека? На этот вопрос вы попробуете ответить мне в конце викторины. Вот вам маленькая подсказка – наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего тела. Первый лучик нашего здоровья – движение. Недаром говорят: «Если не бегать, пока здоров, придётся побегать, когда заболешь». Движение – это жизнь и здоровье!

Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается!

**Физминутка** «Солнышко лучистое» под аудиозапись с тем же названием.

**Инструктор:** Прибавилось здоровье после зарядки? Тогда начнем крутить наше солнышко и узнавать получше его лучики здоровья. (Инструктор крутит юлу со стрелкой, на какой луч стрелка покажет, тот лучик здоровья и рассматривается.)

Лучик с названием «Дышат птицы и цветы, дышим я, и он, и ты».

**Инструктор:** Что за невидимка окружает нас с вами повсюду?

**Дети:** Воздух!

**Инструктор:** А зачем нам с вами нужен воздух?

**Дети:** Чтобы дышать.

**Инструктор:** Как следить за чистотой воздуха в помещениях?

**Дети:** Вытирать пыль, мыть пол, проветривать комнату, разводить комнатные растения – они насыщают воздух кислородом.

**Инструктор:** Когда воздух свеж и чист, дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение. Но:

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим я, и он, и ты.

-Давайте поиграем в «Нырляльщиков»! (Дети глубоко вдыхают, закрывают ладонью рот и нос и не дышат, сколько могут. Инструктор по секундомеру засекает время.)

**Инструктор:** Почему вы не смогли долго не дышать?

Ответы детей.

**Инструктор:** Каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем! Давайте выполним **дыхательное упражнение** «Воздушный шарик».

-Ребята, вы хорошо себя чувствуете? Как называется второй лучик здоровья?

**Дети:** Свежий воздух.

**Инструктор:** Крутим нашу стрелку и попадаем на лучик «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что лежит под салфеткой, накрывающей поднос.

Дети нащупывают под салфеткой кусочки льда. Рядом тазик с теплой водой, дети попеременно опускают руки в ёмкости с теплой водой и со льдом.

**Инструктор:** Мы научимся ледок

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

-Ребята, зачем мы сейчас трогали лёд, а потом грели пальчики в тёплой воде?

**Дети:** Закаляли пальцы.

**Инструктор:** Какие виды закаливания вы знаете?

**Дети:** Зарядка на улице, купание, загорание, полоскание горла водой, обливание рук и ног водой, хождение босиком.

**Инструктор:** Закалённый человек редко болеет, всегда активен, у него хорошее настроение, он носит лёгкую одежду.



- Крутим наше солнышко, и на лучике написано «Я хочу предостеречь: нужно всем глаза беречь!»

- Отгадайте **загадку**: «Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят».

**Дети:** Глаза.

**Инструктор:** Зачем человеку глаза? Благодаря зрению мы различаем окружающие нас предметы, цвета и знаки. Проведём **гимнастику для глаз**:

- 1) зажмурьте крепко глаза, считая до трёх, затем откройте;
- 2) посмотрите на большой палец правой руки, вытянутой вперёд, затем медленно приближайте палец к переносице, отводите обратно.

**Инструктор:** А теперь **игра** «Полезно - вредно». Я зачитываю утверждения, а вы говорите, полезно это или вредно.

- 1) Читать лёжа.(Вредно)
- 2) Промывать глаза по утрам, после сна.(Полезно)
- 3) Сидеть близко к телевизору.(Вредно)
- 4) Читать в транспорте.(Вредно)
- 5) Тереть глаза грязными руками.(Вредно)
- 6) Делать гимнастику для глаз.(Полезно)
- 7) Сидеть близко к монитору компьютера.(Вредно)
- 8) Есть морковь, лук, помидоры, перец, петрушку.(Полезно)

**Инструктор:** Следующий лучик, на который показывает стрелка, называется «Полезные продукты». Чем полезна морковь? Молоко? Какой витамин содержится в лимоне? Почему кока-кола и чипсы вредны для здоровья?

Ответы детей.

**Инструктор:** Золотые правила питания:

- 1) Свежие продукты.
- 2) Разнообразные продукты.
- 3) Сезонность питания.
- 4) Ограничение в питании.
- 5) Получать удовольствие, есть без спешки, не смотреть телевизор и не играть в компьютер, не читать.

- Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молочные продукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**Игра** «Овощи – фрукты», в которой одна команда детей выбирает овощи, а другая – фрукты, кто быстрее и правильно.

**Инструктор:** Лучик «Вредные привычки». Есть некоторые вещи, которые вредят нашему здоровью. Какие вредные привычки вы знаете?

**Дети:** Курение, алкоголь, наркотики.

**Инструктор:** Правильно. А также неряшливость, ковыряние в носу, обгрызание ногтей. Долгое времяпрепровождение за компьютерными играми вызывает зависимость и называется игроманией. Лень и безделье тоже разрушают наше здоровье.

-Крутим наше солнышко и попадаем на лучик «Загадки о спортивных играх»:

1) Кто гантели поднимает,

Дальше всех ядро бросает,

Быстро бегают, метко стреляет,

Как одним словом их называют? (Спортсмены)

2) Не пруд, а луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

А на воротах этих –

Рыбацкие сети. (Футбольное поле)

3) Эти фрукты не съедобны,

Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами

Лупит сильно кулаками. (Боксёрская груша)

4) На дворе с утра игра –

Разыгралась детвора.

Крики: «Ну же!», «Мимо!», «Гол!»

Значит там игра...(Футбол)

5) Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие... (Коньки)

6) На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то... (Льжи)

7) Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочём

Не угнаться за... (Мячом)

**Инструктор:** Вот и последний лучик здоровья «Стань спортсменом!» **Игра** «Назовите спортсмена»: играет в футбол – (футболист), хоккей – (хоккеист), штанга – (штангист), бокс – (боксёр), биатлон – (биатлонист), фигурное катание – (фигурист), гимнастика – (гимнаст), бежит на коньках – (конькобежец).

**Игра** «Покажи спортсмена» - одна команда смотрит на иллюстрацию и показывает движения спортсмена, другая угадывает.

**Инструктор:** Ребята, где же боги спрятали здоровье? Конечно, здоровье во мне, в тебе, в каждом из нас. И, чтобы не потерять этот бесценный дар, необходимо заботиться о нём. Что самое ценное для человека – богатство или слава? Один древний философ ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля. Поэтому я вам говорю: «Будь здоров!» А вы отвечаете: «Всегда здоров!»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения для осанки у ортопедической стены.

- 1) «Подрастаем» - и.п. - дети «прилипли» к ортопедической стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, пятками, руки прижаты к туловищу. 1- подняться на носки, не отрываясь от стены, 2- и.п.
- 2) «Мальчики – солдаты, смирно! Девочки – балерины» - мальчики замирают по стойке смирно, девочки поднимают руки над головой, соединяя в круг. Счёт до 9, на 10 – и.п.
- 3) «Пружинка» – и.п. то же; 1 – согнув ноги в коленях, слегка присесть, не отрываясь от стены; 2 – и.п. Повтор 5-6 раз.
- 4) «Шагают пятки» - и.п. то же; 1 – 10 – дети шагают, отрывая только пятки от пола.
- 5) «Стена» - и.п. – то же; 1 – 2 – дети одной шеренгой делают шаг вперёд и приставляют вторую ногу.
- 6) «Потягушки» - и.п. – то же; 1 – сомкнуть руки в замок; 2 – подняться на носочки, руки вытянуть вверх, потянуться всем туловищем вверх, не отрываясь от стены; счет до 9 в том же положении; 10 – опустить руки и встать на полную стопу.
- 7) «Ель, ёлка, ёлочка» - и.п. – то же; на слово «ель» дети поднимают руки чуть вперёд и в стороны, изображая лапы ели, ладони вперёд; на слово «ёлка» - полуприсед, руки так же; на слово «ёлочка» - глубокое приседание, не отрывая спины и головы от стены. Дается несколько команд в разной очередности.
- 8) «Цапли» - и.п. – то же; 1 – поднять руки вперед и правую ногу, согнутую в колене; 2 – и.п. То же с левой ногой. Повтор 5-6 раз.
- 9) «Петушок» - 1-2 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, захватить руками голень; 3-4 – и.п. То же другой ногой.
- 10) «Лягушки» - 1-2 – присесть, не отрываясь от стены, руки вверх ладонями вперед; 3-4 – и.п.
- 11) «Шаг» - 1 – сделать шаг вперёд правой (левой) ногой, 2 – и.п. То же другой ногой.



ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Анкета для родителей детей младше-среднего возраста. Группа № \_\_\_\_\_

**«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»**

1. ФИ ребёнка \_\_\_\_\_
2. Группа здоровья ребёнка \_\_\_\_\_
3. Соблюдаете ли в выходные режим дня для ребёнка? (Да / Нет)
4. Есть ли заболевания, о которых мы должны знать, чтобы оказать помощь, а также запрещённые к выполнению виды движений (бег, прыжки, некоторые виды ходьбы, упражнения для шейного отдела позвоночника, другое) \_\_\_\_\_
5. Посещает ли Ваш ребёнок спортивную секцию? Какую? \_\_\_\_\_
6. Стараетесь ли Вы придерживаться здорового образа жизни? \_\_\_\_\_
  
7. Кто в Вашей семье занимается спортом? (Папа / мама / ребёнок)
8. Кто в Вашей семье постоянно делает утреннюю зарядку? \_\_\_\_\_
9. Есть ли дома спортивное оборудование? Если да, какое? \_\_\_\_\_  
/ Нет
10. Каковы виды деятельности ребёнка дома после прихода из детского сада и в выходные дни?
  - подвижные;
  - настольные;
  - сюжетно-ролевые;
  - просмотр телепередач и планшета (телефона);
  - конструирование;
  - просмотр и чтение книг;
  - другое \_\_\_\_\_
11. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье детей дома? (Да / Нет / Частично)
12. Нужна ли Вам в этом помощь детского сада? \_\_\_\_\_
13. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Какие формы мероприятий для родителей Вас заинтересовали бы:
  - консультации;
  - беседы;
  - семинары-практикумы;
  - совместные праздники с детьми;
  - посещение занятий;
  - другое \_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Анкета для родителей детей старшего дошкольного возраста.

Уважаемые родители, ваше активное участие в анкетировании позволит нам выявить уровень удовлетворённости физкультурно-оздоровительной работой, проводимой в детском саду.

1. Группа № \_\_\_\_\_

2. ФИ ребёнка \_\_\_\_\_

3. Группа здоровья ребёнка \_\_\_\_\_

4. Состояние здоровья ребёнка : есть ли заболевания, о которых мы должны знать, чтобы оказать помощь; а также запрещённые к выполнению виды движений (бег, прыжки, некоторые виды ходьбы, упражнения для шейного отдела позвоночника, другое) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Посещает ли ваш ребёнок утреннюю гимнастику в детском саду на воздухе?  
\_\_\_\_\_

6. Рассказывает ли вам ребёнок, чем он занимался на физкультуре? Что ему там нравится или не нравится? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Знаете ли вы, что в зимнее время на физкультурных занятиях на свежем воздухе дети катаются на лыжах? Как вы к этому относитесь? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Принимаете ли вы участие в спортивных праздниках совместно с детьми?

Если да, в каких? \_\_\_\_\_

9. Какие, на Ваш взгляд, физкультурно-оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в нашем детском саду? (Подчеркните нужное)

-утренняя гимнастика на воздухе круглый год;

-физкультурные занятия в спортзале;

-катание зимой на лыжах;

-спортивные праздники с родителями и развлечения;

-спортивные секции.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Комплексы игр для мониторинга уровня сформированности физических качеств и основных движений у детей.**

### **2-я младшая группа:**

- 1) «Пройди мишкой, проползи мышкой» - ползание на четвереньках, ходьба по указанию инструктора.
- 2) «Скачем около пенёчка» - прыжки на двух ногах, в длину с места.
- 3) «Толкай мяч» - катание мяча в заданном направлении.
- 4) «Лови и бросай, мячу упасть не давай» - бросок мяча от груди, из-за головы.
- 5) «Мой весёлый звонкий мяч» - подбрасывание мяча вверх и ловля, удар об пол и ловля.

### **Средняя группа:**

- 1) «Сильные руки» - ориентирование в пространстве, определение правой и левой руки.
- 2) «Найди свою пару» - построение в колонну по 1, парами.
- 3) «Самый ловкий» - метание мяча правой и левой рукой, ловля мяча.
- 4) «Кенгуру» - прыжки в длину с места.

### **Старшая группа:**

- 1) «Топотушки» - повороты в колонне, определение правой и левой руки.
- 2) «Самый меткий» - бросок правой и левой рукой в вертикальную цель.
- 3) «Кто сделает меньше прыжков» - прыжки в длину с места.
- 4) «Передай мяч» - отбивание мяча партнёру и ловля.

### **Подготовительная группа:**

- 1) «Ловишки с мячом» - бросок мяча в движущуюся цель.
- 2) «Кого назвали, тот ловит мяч» - ловля и бросок мяча.
- 3) «Чьё звено скорее соберётся» - построение в 3-4 колонны.
- 4) «Кто скорее через препятствия к флажку» - прыжки через предметы, в длину, подползание под дугой, пролезание в обруч снизу.



**ПРИЛОЖЕНИЕ 7. Диагностирование физических качеств детей и уровня освоения ими основных движений.**

Диагностирование детей _____		2021-2022 уч.год							
№	Фамилия, имя	Прыжок в длину с места		Бег с места 30 м		Метание мешочка П.р.Л.рП.р. Л.р.		Гибкость	
		нач.год.	кон.год.	нач.год.	кон.год.	нач.год.	кон.год.	нач.год.	кон.год.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									

