

**Администрация Кстовского муниципального района
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №33 комбинированного вида «Золотая рыбка»**

8 м-он, ул. Островского, д.9, г. Кстово Нижегородской области, Россия 607664
тел/факс (83145) 93389, email: mdou33.zolotayarybka@vandex.ru
официальный сайт: zolotayarybka.ucoz.ru/

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2018 г.
протокол № 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 33 комбинированного вида
«Золотая рыбка»

Авторы-составители:
Инструктор по физической культуре
Штрукина А. В.

Кстово
2018 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Обязательная часть образовательной программы	3
1.1.1. Пояснительная записка	3
1.1.2. Цели и задачи программы	4
1.1.3. Принципы и подходы к формированию программы	4
1.1.4. Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет	5
1.1.5. Планируемые результаты	5
1.1.5.1. Целевые ориентиры в раннем возрасте	5
1.1.5.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	6
1.1.5.3. Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной Программы ДОУ	7
1.1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	9
1.2. Часть образовательной программы, формируемая участниками образовательного процесса	9
1.2.1. Цели и задачи вариативной части программы	9
1.2.2. Принципы и подходы к формированию вариативной части программы	10
1.2.3. Планируемые результаты освоения вариативной части программы	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1. Обязательная часть образовательной программы	11
2.1.1. Общие положения	11
2.1.2. Содержание образовательной деятельности по направлению физического развития детей	11
2.1.2.1. Содержание психолого-педагогической работы по блоку Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	11
2.1.2.2. Содержание психолого-педагогической работы по блоку Физическая культура	13
2.1.3. Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»	18
2.1.4. Взаимодействие с семьями дошкольников	20
2.1.5. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ	22
2.1.6. Взаимодействие с социальными партнерами	23
2.2. Часть образовательной программы, формируемая участниками образовательных отношений	24
2.2.1. Содержание образовательной деятельности в вариативной части программы	24
2.2.2. Содержание взаимодействия с семьями воспитанников по вариативной части программы	25
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	26
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	26
3.2. Организация образовательной деятельности	26
3.3. Перспективный план физкультурных развлечений	27
3.4. Организация двигательной деятельности	30

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Обязательная часть образовательной программы

1.1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физическому развитию детей от 2 до 7 лет разработана в соответствии, с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБДОУ детский сад № 33 комбинированного вида «Золотая рыбка».

Обязательная часть Программы сформирована на основании требований:

1. ФГОС дошкольного образования.
2. Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

3. Примерной общеобразовательной программы – «От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлено содержание образовательной деятельности по реализации технологий: Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А. и др. Педагогические технологии содействия развитию детей «Двенадцать месяцев». – М.: Московский психолого-социальный институт; Н.Новгород: Нижегород. гос. архит.-строит. ун-т. Гуманитарно-худож. ин-т, 2003.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности по физическому развитию

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей Программы, планируемых результатов ее освоения в виде целевых ориентиров, а также особенности организации образовательной деятельности, а именно описание:

- особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды,
- особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик,
- способов и направлений поддержки детской инициативы,
- особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников,

- особенностей разработки режима дня и формирования распорядка дня с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их специальных образовательных потребностей.

Программа также содержит рекомендации по развивающему оцениванию достижения целей в форме педагогической и психологической диагностики развития детей, а также качества реализации основной общеобразовательной программы Организации. Система оценивания качества реализации программы направлена в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий внутри образовательного процесса.

1.1.2. Цели и задачи Программы:

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.3. Принципы и подходы формирования программы:

В основе Программы заложены следующие основные принципы в соответствии ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.4. Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет

Возрастные особенности детей

Описание возрастных особенностей детей соответствует программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 2-е изд., испр. И доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014. - 336 с.

От 2 до 3 лет стр.90 - 92

От 3 до 4 лет стр. 92 - 93

От 4 до 5 лет стр. 93 - 95

От 5 до 6 лет стр. 95 - 98

От 6 до 7 лет стр. 98 – 100

1.1.5. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

1.1.5.1. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

1.1.5.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

1.1.5.3 Планируемые промежуточные результаты освоения образовательной программы ДОУ

Планируемые промежуточные результаты освоения Образовательной программы ДОУ для детей от 2 до 3

2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

* Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

* Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

Планируемые промежуточные результаты освоения Образовательной программы ДОУ для детей от 3 до 4 лет

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

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.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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.

* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые промежуточные результаты освоения Образовательной программы ДОУ для детей от 4 до 5 лет

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

- * Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- * Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- * С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- * Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Планируемые промежуточные результаты освоения Образовательной программы ДОУ для детей от 5 до 6 лет

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

- * Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- *Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- *Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

- *Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

- *Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

- * Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

1.1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

При реализации Программы в МБДОУ педагогическим работником проводится оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности 2 раза в год – в начале и конце учебного года (сентябрь, май.). Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

1.2. Часть образовательной программы, формируемая участниками образовательного процесса

1.2.1. Цели и задачи вариативной части программы

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений направлена на реализацию здоровьесберегающих технологий: Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А. и др. Педагогические технологии содействия развитию детей «Двенадцать месяцев». – М.: Московский психолого-социальный институт; Н.Новгород: Нижегород. гос. архит.-строит. ун-т. Гуманитарно-худож. ин-т, 2003. (далее – здоровьесберегающие технологии).

Цель образовательной деятельности по использованию здоровьесберегающих технологий:

- целостное развитие личности ребенка дошкольного возраста с учетом его психофизиологических возможностей и психологических особенностей.

Задачи:

- Формирование сенсомоторных координаций на всех уровнях и зрительно-моторных на уровне «глаз-глаз».
- Формирование ориентационно-пространственной схемы тела.
- Развитие кинестетической основы движения: чувствительности кожи ладоней, «мышечных» ощущений кисти и пальцев.
- Обеспечение возможности познания ребенком объекта в совокупности его сенсорных свойств, качеств, признаков.
- Развитие образного представления на основе восприятия окружающей действительности и произведений искусства.
- Развитие способностей ребенка понимать эмоциональное состояние -свое и других людей.
- Развитие групповой сплоченности: осознание своей принадлежности к группе.
- Формирование умения строить свое поведение в соответствии с групповыми нормами и правилами.
- Накопление чувственного сенсомоторного опыта, развитие воображения, ассоциативного мышления и на данной основе развитие творческой деятельности.
- Формирование умений реализовать пережитый опыт средствами изобразительного искусства, словесным выражением своих переживаний и ощущений, выразительным движением

1.2.2. Принципы и подходы к формированию вариативной части программы

1. Принцип **системной реализации** основных или базальных психологических, физиологических функций, к которым относятся *модально-специфические*, обеспечивающие

восприятие тактильных, слуховых, зрительных, обонятельных, вкусовых стимулов; *кинестическая*, обеспечивающая формирование разнообразных двигательных навыков; *кинестетическая*, обеспечивающая передачу сигналов от рецепторов мышц, сухожилий, суставов; *пространственная*, реализующая восприятие и переработку пространственных характеристик и пространственных соотношений; *межполушарное взаимодействие*, обуславливающее развитие образного и логического мышления; *произвольная регуляция*, обеспечивающая целеполагание, планирование и контроль и др.

2. Принцип **развития эмоционально-волевой основы** познавательной деятельности предполагает целенаправленное и систематическое развитие механизмов эмоциональной и волевой регуляции у детей.

3. Принцип **реализации культуротворческой функции** означает, что основной целью является не столько передача ребенку социокультурного опыта в конкретных видах деятельности, сколько развитие самостоятельности как единственно возможного способа раскрытия и совершенствования смысловых компонентов мотивационно-потребностной сферы ребенка.

4. Принцип **«адресного» обогащения предметно-пространственной среды**, обладающей разносторонним потенциалом активизации, способствует ненасильственному включению ребенка в образовательный процесс.

5. Принцип **реализации гуманного отношения к ребенку** предполагает понимание и принятие педагогом проблем, затруднений и ограничений в индивидуальном развитии формирующейся личности ребенка.

1.2.3. Планируемые результаты освоения вариативной части программы

В результате реализуемой системы работы к концу старшего дошкольного возраста у ребенка отмечаются:

1. Умение уверенно ориентироваться в окружающем пространстве и схеме собственного тела.
2. Сформированные основные виды сенсомоторных координаций.
3. Сформированы механизмы сенсомоторного восприятия и воспроизведения, анализа и дифференциации информации.
4. Сформированы способности понимать свое эмоциональное состояние и состояние других людей.
5. Сформированы умения устанавливать доброжелательные отношения, снижение форм некорректного поведения.
6. Развитое воображение, творческие способности, ассоциативное мышление.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Обязательная часть образовательной программы

2.1.1. Общие положения

В содержательном разделе представлены:

- описание модулей образовательной деятельности в области физического развития, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;
- описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;
- взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

2.1.2. Содержание образовательной деятельности по направлению физического развития детей

2.1.2.1. Содержание психолого-педагогической работы по блоку

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

1 младшая группа (от 2 до 3 лет)	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.
2 младшая группа (от 3 до 4 лет)	<p>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.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов</p>

	<p>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).</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребление в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>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»).</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>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»).</p> <p>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.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами</p>

	поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>

2.1.2.2 Содержание психолого-педагогической работы по блоку

Физическая культура

1 младшая группа (от 2 до 3 лет)	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p>Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.</p> <p>Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. П.).</p>
2 младшая группа (от 3 до 4 лет)	<p>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.</p> <p>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</p>

	<p>длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>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.</p> <p>Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, ориентироваться в пространстве.</p>
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>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. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>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>Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.</p> <p>Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p>

	<p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. Д.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>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>Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и</p>

	<p>творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
<p>Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p>

	Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
--	--

2.1.3.Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Возраст	НОД	Самостоятельная деятельность
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>3-5 лет, 2 мл, средняя группы</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее</p> <p>В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения Подвижные игры</p>
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p>	<p>5-7 лет, старшая и подгот. К школе группы</p>	<p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения Дидактические,</p>

<p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Спортивные игры</p> <p>6.Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>		<p>В занятиях по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами <p>Физ.минутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>Развлечения, минутка здоровья</p>	<p>сюжетно-ролевые игры</p>
--	--	---	-----------------------------

2.1.4. Взаимодействие с семьями дошкольников

Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка разработана специальная система мероприятий:

План работы с семьями воспитанников

Подготовительная группа

Мероприятие	Срок	Ответственные
1. Папка- передвижка <i>«Особенности развития движений у детей 7-го года жизни»</i> . Цель. Познакомить родителей с особенностями развития движений, также морально- волевых качеств.	Сентябрь	Инструктор по ф.к
2. Консультация <i>«Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»</i> - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении.	Октябрь	Инструктор по ф.к . воспитатель
3. Консультация <i>«Зимние каникулы»</i> привлечь родителей к совместной двигательной деятельности на прогулке в зимний период; дать советы по организации совместного двигательной деятельности на улице.	декабрь	Инструктор по ф.к
4. <i>Привлечь родителей к оформлению зимней спортивной площадки.</i> Цель. Привлечь родителей к совместной двигательной деятельности на прогулке в зимний период; дать советы по организации совместного двигательной деятельности на улице.	Январь	Инструктор по ф.к
5. Мастер – класс <i>«Пособие для дыхательной гимнастики»</i>	Март	Инструктор по ф.к
6. Консультация <i>«Роль подвижных игр в оздоровлении детей»</i> . Цель. Расширить знания и двигательный опыт родителей в организации прогулок в весенний период.	Апрель	Инструктор по ф.к
7. Участие в районном фестивале <i>«Малышиада»</i>	Апрель	Инструктор по ф.к
8. День Здоровья турнир по игре <i>«Городки»</i> семенные команды Цель. Привлечь родителей к совместной двигательной деятельности с детьми: активному отдыху; приобщение к здоровому образу жизни.	Май	Инструктор по ф.к

Старшая группа

Мероприятие	Срок	Ответственные
1. Папка- передвижка <i>«Особенности развития движений у детей 6-го года жизни»</i> . Цель. Познакомить родителей с особенностями развития движений, также морально- волевых качеств.	Сентябрь	Инструктор по ф.к .
2. Консультация <i>«Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»</i> - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении.	октябрь	Инструктор по ф.к . воспитатель
3. Консультация <i>«Идеи игр на свежем воздухе»</i> Цель. Обогащать	Январь	Инструктор по ф.к

теоретические и практические знания и умения в организации совместной двигательной активности в зимние время года; способствовать укреплению детско-родительских отношений.		
4.День Здоровья «Веселые снеговики» Цель. Способствовать укреплению детско-родительских отношений. изготовление атрибутов к празднику.	Февраль	Инструктор по ф.к воспитатель
5.Консультация «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Март	Инструктор по ф.к
6.Экскурсия в ФОК. Цель. Привлечь родителей к совместной двигательной деятельности с детьми: активному отдыху; приобщение к здоровому образу жизни.	Апрель	Инструктор по ф.к
7.Выставка «Спортивные дидактические игры». Цель. Познакомить родителей с дидактическими играми и пособиями спортивной тематики, рекомендовать их для использования в организации семейного досуга. Выставка дидактического материала.	Май	Инструктор по ф.к

Средняя группа

Мероприятие	Срок	Ответственные
1. Папка - передвижка <i>«Особенности развития движений у детей от 5-го года жизни»</i> .Цель. Познакомить родителей с особенностями развития движений, а также морально- волевых качеств.	октябрь	Инструктор по ф.к
2.Консультация «Двигательная активность детей – залог крепкого здоровья»Цель. Привлечь родителей к совместной двигательной деятельности с детьми.	ноябрь	Инструктор по ф.к
3.Консультация «Зимние игры и упражнения»	декабрь	Инструктор по ф.к
4.Консультация «Профилактика плоскостопия»	Январь	Инструктор по ф.к
5.Просмотр занятия по ф.р «А ты –баты – мы солдаты»	Февраль	Инструктор по ф.к
6. Консультация «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»	Март	Инструктор по ф.к воспитатели

2 младшая группа.

Мероприятие	Срок	Ответственные
1. 1. <i>«Особенности развития движений у детей от 4-го года жизни»</i> .Цель. Познакомить родителей с особенностями развития движений на каждом возрастном этапе, а также морально-волевых качеств. папка- ширма	Сентябрь	Инструктор по ф.к
2.Консультация «Двигательная активность детей – залог крепкого здоровья»Цель. Привлечь родителей к совместной двигательной деятельности с детьми.	октябрь	Инструктор по ф.к . воспитатель
3. Оформить фотоальбом «Упражнения для развития мелкой моторики рук».	декабрь	Инструктор по ф.к
4.Консультация. <i>«Преимущество детского сада и семьи по физическому воспитанию»</i> . Цель. Способствовать формированию у родителей доверительного отношения к работе детского сада, показать необходимость единой системы	Январь	Инструктор по ф.к воспитатель

воспитания и развития детей посещающих детский сад, создать условия для осознания родителями необходимости некоторых факторов, способных пагубно влиять а здоровье дошкольников		
5. Рекомендации «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре».	Февраль	Инструктор по ф.к
6. Консультация для родителей «Русские народные подвижные игры для малышей».	Апрель	Инструктор по ф.к

1 младшая группа

Мероприятие	Срок	Ответственные
1. «Особенности развития движений у детей от 2, 3-го года жизни» . Цель. Познакомить родителей с особенностями развития движений.	октябрь	Инструктор по ф.к
2. Анкетирование . Провести анкетирование об организации двигательной активности детей дома	Ноябрь	Инструктор по ф.к . воспитатель
3. Консультация «Укрепление здоровья детей дома»	декабрь	Инструктор по ф.к воспитатели
4. Рекомендации «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре».	Февраль	Инструктор по ф.к
5. Консультация «Здоровье ребёнка в наших руках» - познакомить с признаками плоскостопия, причинами его возникновения и мероприятиями, направленными на профилактику плоскостопия у детей; «Обувь дошкольника и здоровье». дать рекомендации. Семейный час с родителями	Март	Инструктор по ф.к

2.1.5. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ

№	сотрудники	Характер взаимодействия
1	Воспитатели	1.Проведение консультаций, семинаров в соответствии с годовым планом инструктора по физической культуре. 2.Ежедневное взаимодействие в соответствии с планом физкультурно-оздоровительной работы на месяц.
2	Музыкальный руководитель	1.Написание и обсуждение, подготовка, организация праздников, досугов и развлечений в соответствии с годовым планом. 2. Организация и проведение утренних гимнастик в младших группах с музыкальным сопровождением
3	Медицинская сестра, врач	1. Разработка методических рекомендаций по работе с детьми имеющими отклонения в состоянии здоровья. 2. Обсуждение вопросов по организации физкультурно – оздоровительной работы в соответствии с СанПиНами, анализ медико - педагогического контроля над различными формами этой работы. 3. Допуск детей имеющих высокий уровень ФП к

		<p>соревнованиям</p> <p>4. Ежедневный учет детей пришедших после болезни, осуществление индивидуально – дифференцированного подхода по рекомендации специалистов..</p>
4	Заместитель заведующего, старший воспитатель	<p>1. Обсуждение вопросов и подбор методической литературы по организации образовательной деятельности по физическому развитию детей. Составление рабочей программы</p> <p>2. Написание и обсуждение, подготовка, организация праздников, досугов и развлечений в соответствии с годовым планом.</p>

2.1.6. Взаимодействие с социальными партнерами

Название учреждения	Задачи	Формы и содержание
<p>ФОК «Волжский берег»</p> <p>ДЮСШ №1, 2</p>	<p>1. Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p>2. Приобщать к традиционным для региона видам спорта</p> <p>3. Дать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности.</p> <p>4. Закаливание и укрепление здоровья детей</p> <p>5. Развивать интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни региона.</p>	<p>1. Районный фестиваль «Малышиада» .</p> <p>2. Экскурсии в спортивный комплекс.</p> <p>3. Посещение спортивной секции по хоккею</p> <p>4. Посещение бассейна ФОКа</p> <p>5. Посещение спортивных мероприятий для детей дошкольного возраста</p>

2.2. Часть образовательной программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.2.1. Содержание образовательной деятельности в вариативной части программы

Основные направления реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной области «Физическое развитие»:

1. Физическое воспитание как средство сенсомоторного развития
2. Психомоторное и эмоциональное развитие средствами выразительного движения

Физическое воспитание

3-5 лет	6-7 лет
Развитие зрительно-моторных координаций на уровне: «глаз-глаз» - фокусировка на оба глаза, ясное видение, «глаза-голова» - возможность движения глаз относительно головы, «глаза-голова-шея-туловище» - полная координация на этом уровне включает механизмы поддержания статики – осанки всего тела, «глаз-голова-шея-туловище-руки»	
Развитие слухомоторных координаций	
Самомассаж	
Упражнения с различным оборудованием совмещаются с прослеживанием глазами за перемещением этого предмета из одного положения в другое.	+Выполнение упражнений в положении стоя с открытыми и закрытыми глазами на жесткой, мягкой и качающейся поверхности.
Выполнение упражнений в положении стоя на балансировочных досках (полусферах, модулях).	
Одновременное включение в работу разноименных рук и ног (перекрестные движения)	

Психомоторное и эмоциональное развитие

1. Выразительные движения мышц лица (мимика), выразительные движения тела (пантомимика), выразительные движения рук (жесты).
2. Ориентировка в схеме собственного тела: выполнение движений в трех пространственных уровнях; умение использовать в движении определенных частей тела, всех частей тела.
3. Упражнения для развития и укрепления мышц кистей рук.
4. Упражнения с элементами расслабления (лежа и в движении).
5. Музыкально-ритмические движения. Передача через движение характера музыки, самостоятельный переход от умеренного к быстрому или медленному темпу, изменение движения в соответствии с музыкальными фразами. Создание и изображение разных образов (животных, птиц и т.д.) под соответствующую музыку.
6. Упражнения, направленные на формирование произвольной регуляции. Формирование мышечного контроля частей тела, мышц лица в статике и в движении.
7. Двигательное творчество. Самостоятельное придумывание образов и подбор соответственных движений.

Формы работы по использованию здоровьесберегающих технологий

Направление	Формы работы	Методы
Физическое воспитание	- Физкультурные занятия - утренняя гимнастика -Физкультминутки, физкультпаузы -подвижные игры -физкультурные праздники -самостоятельная двигательная деятельность - мини-беседы с детьми	- метод словесного изложения - метод наглядной демонстрации -целостный метод упражнения -расчлененный метод упражнения (разучивание трудного упражнения по частям)
Психомоторное и эмоциональное развитие	- включение в различные виды занятий в форме физкультминуток - включение в водную часть занятий по художественно-эстетическому развитию -подвижные игры	- выразительные движения -выразительные техники - метод словесного изложения - метод наглядной демонстрации - упражнения

2.2.2. Содержание взаимодействия с семьями воспитанников по вариативной части программы

1. Открытые занятия.
2. Индивидуальное знакомство родителей с результатами диагностики.
3. Консультации.
4. Совместные конкурсы.
5. Анкетирование.
6. Совместные досуги.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально- техническое обеспечение программы.

Составляющие материально-технической	Базовый уровень	Расширенный уровень
Здание и прилегающая территория	Наличие игрового оборудования детских площадок для прогулок	Наличие спортивной площадки с травяным покрытием(площадка для игры в футбол, для игры в мяч через сетку); полосы препятствий со спортивным оборудованием; прыжковой ямы
Помещения детского сада	Наличие физкультурных уголков в группах; наличие физкультурного зала и прилегающих подсобных помещений для хранения спортивного оборудования и инвентаря	
Оборудование, инвентарь	наличие спортивного оборудования для непосредственно- образовательной деятельности по физическому развитию Наличие спортивных тренажеров простого и сложного устройства	Велотренажер Батут Полусферы

Перечень оборудования в физкультурном зале – см. в Паспорте физкультурного зала.

3.2. Организация образовательной деятельности

Проектирование воспитательно-образовательного процесса в Организации происходит в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями.

Учебный год в Организации продолжается с **1** сентября по **31** мая и включает в себя **37** недель. **В начале учебного года** для 1 младшей группы выделяется адаптационный период в течении двух недель. С 01 июня по 31 августа организуется летняя оздоровительная работа

Продолжительность периодов организованной образовательной деятельности, максимальная нагрузка в первой и второй половине дня соответствуют требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13.

требования СанПиН	2-я группа раннего возраста	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Продолжительность одного занятия	8-10	15	20	20-25	30
1 половина дня	8-10	30	40	45	1 ч.30 мин

2 половина дня	8-10	-	-	25	-
Общий объем в теч. Дня	16-20	30	40		1 ч.30 мин

Перерывы между занятиями составляют 10 минут

3.3 Перспективный план физкультурных развлечений

Сентябрь					
№	Название	Вид мероприятия	Дата	Группы	Ответственные
1.	«Веселые зайчата»Е.Подольская стр. 8	Физкультурный досуг		2группараннего возраста	Инструктор
2	«В гости к зайке» стр103 «Лето красное звонче пой»	Физкультурное развлечение		Младшая группа	Инструктор
3	« Кто в теремочке живет»	Физкультурный досуг		Средняя группа	Инструктор Воспитатель
4	«Шашечный турнир»	Спортивный досуг		Старшая группа	Инструктор Воспитатель
5.	«Берегите лес» «Лето красное звонче пой»	Физкультурное - развлечение		Подготов группа	Инструктор Воспитатель
Октябрь					
1	. « Мои любимые ручки» Е.Подольская стр.20.	Физкультурный досуг		2 гр раннего возраста	Инструктор
2	«Мама,папа,я – спортивная семья»	ДеньЗдоровья		Средняя группа	Инструктор Воспитатель
3	«Праздник Здоровья»Инструктор по ф\к.№5.2012г. стр.60.	ДеньЗдоровья		Старшая группа Подготов группа	Инструктор Воспитатель Музыкальный руководитель
4	«Пожарные на учениях»	игра-соревнование.		Подготовительная группа	Инструктор
5	«Осень к нам пришла»	День Здоровья		Младшая	Инструктор Воспитатель
Ноябрь					
1					
2	.«В единстве наша сила »	Физкультурное развлечение		Старшая группа	Инструктор Воспитатель
3	. « Страна дорожных знаков».Инструктор по ф.к. №5 2012г.	Спортивное развлечение		Младшая Средняя гр	Инструктор Воспитатель

4	«Богатырские потехи»	Игры-соревнования		Подготов.гр	Инструктор
Декабрь					
1	. «Зимовье зверей» Е.Подольская стр.133.	Физкультурное развлечение		Старшая гр.	Инструктор
2.	«Готовимся к зиме»Подольская стр.32.	Физкультурный досуг		Младшая гр	Инструктор
3	«Путешествие в зимнюю сказочную страну» Е.Подольская.стр.13.	Физкультурное развлечение		2 гр раннего возраста	Инструктор
4	Спортивный турнир по боулингу	Спортивный досуг	.	Подготов гр	Инструктор
5	«Зимние веселые старты»	Игры - соревнования		Средняя гр.	Инструктор Воспитатель
Январь					
1	«Прощание с Елкой» Зимние каникулы Е.Подольская стр.76.	игры, соревнования, аттракционы		Все группы	Инструктор Воспитатель
2	. «Проказы зимы»	Зимний спортивный праздник		Младшая Средняя Подготов.	Инструктор Воспитатель
3	«Веселые снеговики»	Зимний праздник		Старшая группа	Инструктор Воспитатель
Февраль					
1	Праздник на Фоке «День защитника отечества»	День Здоровья игры- состязания		Подготов и старшая	Инструктор Воспитатель Музыкальный руководитель
2	«Как победить грипп» комплексная экологическая игра со спортивными элементами	День Здоровья		Старшая	Инструктор Воспитатель Музыкальный руководитель
3	«Хотим мы быть здоровыми» Е. Подольская стр.38.	День здоровья		Младшая	Инструктор
4	. «Военные учения»	Спортивная игра		Подготов	Инструктор Воспитатель
5	«А ты- баты мы солдаты»	Физкультурный досуг		Средняя группа	Инструктор Воспитатель
Март					
	«Широкая Масленица»	Музыкально		Средняя	Инструктор

		спортивный праздник		Старшая Подготовительная	Воспитатель Музыкальный руководитель
	Развлечение «Масленичка»			Младшая группа	Инструктор Воспитатель
	« Мой веселый звонкий мяч»Е.Ю.Александрова «Остров здоровья» стр.128.	Физкультурный досуг		Средняя	Инструктор
	. « В гости на Ярмарку» (знакомство с народными промыслами) игры, аттракционы, состязания.	Физкультурное развлечение		Старшая Подготов	Инструктор Воспитатель Музыкальный руководитель
Апрель					
	. «Домашние и лесные птицы» Здоровье дошкольника №1 2012г	Физкультурный досуг		Средняя	Инструктор
	«День Космонавтики» Здоровье дошкольника № 2 2012г.стр 14	Физкультурное развлечение		Старшая	Инструктор Воспитатель Музыкальный руководитель
	«Экскурсия в весенний лес». досуг с элементами спортивного ориентирования О.Ф.Горбатенко стр.139.	Физкультурный досуг		Подготов	Инструктор
	« Мы тропиночку найдем и в весенний лес пойдем» Здоровье дошкольника № 6 2012 стр.7.	физкультурное развлечение		Младшая	Инструктор
Май					
	«Зарничка»	военно- спортивная игра		Подготов.	Инструктор Воспитатель
	« Путешествие на Поле чудес» Инструктор по ф\к. №6 2012 стр.33.	День Здоровья		Старшая Подготов	Инструктор Воспитатель Музыкальный руководитель
	«В стране Здоровья» Инструктор по ф\ к.№5 2012 г.стр 24.	День здоровья		Средняя Младшая	Инструктор Воспитатель Музыкальный руководитель

3.4. Организация двигательной деятельности

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в дошкольном учреждении включает в себя организацию двигательного режима ребенка. В двигательный режим в детском саду включает всю динамичную деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и возрастных особенностей.

Двигательный режим

Формы организации	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительн. группа
Утренняя гимнастика	4-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-15 мин
Физическая культура	2 раза	3 раза в неделю			
	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыка	2 раза в неделю				
	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика пробуждения	3-4 мин	5-6 мин	5-8 мин	8 мин	10 мин
Подвижные игры на прогулке (утро, вечер)	10 мин	15 мин	20 мин	20 мин	30 мин
Подвижные игры в группе (утро, вечер)	4-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	20 мин
Физкультминутки	2 мин	2 мин	2-3 мин	3-4 мин	3-5 мин
Спортивные игры	-	-	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю				
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
		20 мин	25 мин	35 мин	40 мин
Спортивный праздник	2 раза в год				
	15 мин	20-25 мин	25-30 мин	50-60 мин	50-60 мин
День здоровья	1 раз в квартал				

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Комплекс дыхательных упражнений

Старший возраст	
<i>Дровосек</i>	Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».
<i>Петушок</i>	На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).
<i>Ворона</i>	И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».
<i>Обними плечи</i>	И.п.: о.с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.
<i>Свеча</i>	И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»)
<i>Журавль</i>	И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.
<i>Аист</i>	На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».
<i>Мельница</i>	Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».
<i>Лотос</i>	И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).
<i>Плечики</i>	И.п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).
<i>Поезд</i>	Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».
<i>В колыбельке подвесной летом житель спит лесной (орех).</i>	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.
<i>Вот нагнула елочка зеленые</i>	И.п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. —

<i>иголочки</i>	выдох.
<i>Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит</i>	<i>И.п.: о.с., 1</i> — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.
<i>Воздушные шары</i>	Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-оили «ш-ш-ш» («шарик спустился»).
<i>Дышим животом</i>	Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.
<i>Подуем на плечо</i>	<i>И.п.: о.с.</i> , смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.
<i>Цветок распускается</i>	<i>И.п.: стоя</i> , руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).
<i>Вырасту большой</i>	<i>И.п.: ноги вместе</i> , руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».
<i>Сердитый ёжик</i>	Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р
<i>Тигр на охоте</i>	Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).
<i>Здравствуй солнышко</i>	<i>И.п.: ноги на ширине плеч</i> , руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п..
<i>Смешной живот</i>	<i>И. п. — лежа на спине</i> , руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот
<i>Давай подышим</i>	<i>И. п. — лежа на спине</i> , руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный
<i>Морзянка</i>	Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.
<i>Прогнулись</i>	<i>И. п. — лежа на спине</i> , руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.
<i>Ушки</i>	<i>И.п.: о.с.</i> , смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.
Младший возраст	

Носик	И.п. – о.с. «мы немного помычим и по носу постучим». 1 – сделать вдох носом; 2 – на выдохе протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (6 раз).
Гудок парохода	И.п. – о.с. «прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет». 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 2 -3 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой («у-у-у») (6 раз)
Часики	И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед - «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох)
Сдуем ладошки пушинку	с И.п. – о.с. «положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки). (2 раза).
Гуси летят	И.п. – о.с. «гуси высоко летят, на детей они глядя». 1 – руки поднять в стороны (вдох); 2- руки опустить вниз (гу-у-у!) Выдох (6 раз).
Ежик	и.п. – о.с. «ежик добрый, неколючий, посмотри вокруг получше». ! – повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом; 2 – повернуть голову влево, сделать выдох через полуоткрытые губы (6 раз).
Насос	И.п. – о.с. «накачаем мы воды, чтобы поливать цветы». 1- наклонить туловище в сторону (вдох), 2 – руки скользят, при этом громко произносить с-с-с-с (выдох) (6 раз).
Сдуем ладошки снежинку	с И.п. – о.с. «положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки)
Ушки	И.п. – о.с. «ушки слышать все хотят про ребят и про зверят». 1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох; 2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).
Трубач	и.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. «За собой трубач зовет, он здоровье нам дает». 1 – вдох; 2 – медленный выдох с громким произнесением звука «ф-ф-ф» (6 раз).
Послушаем	И.п. – о.с. «чтобы все на свете знать, нужно слушать и молчать». Наклонять голову влево (вправо), делать произвольный выдох (6 раз)
Маятник	И.п. – стоя, руки на поясе (вдох). «влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и.п. (6 раз).
«Крылья	И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «Крылья вместо рук у нас, так летим мы – высший класс». 1-2 – руки через стороны поднять (вдох), 3-4 – руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).
Петушок	И.п. – о.с. «крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3-4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам (ку-ка-ре-ку!); выдох на каждый слог) (6 раз).
Вырасти большой	И.п. – о.с. «вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)
Радуга, обними меня	И.п. – о.с. «приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 –

	растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и.п. (6 раз).
Удивимся	И.п. – стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох. «Удивляться чему есть! В мире всех чудес не счесть!». 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (6 раз).
Каша кипит	Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
Паровозик.	Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

Комплекс упражнений для самомассажа

1.	"Мытье головы"	<p>А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке; 2) ото лба до затылка; 3) от ушей к шее.</p> <p>Б. Пальцы слегка согнуть, чтобы поверхность ногтей и первых фаланг плотно соприкасалась с поверхностью головы за ушами. Массаж производить обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.</p>
2.	"Обезьяна расчесывается"	<p>Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно</p>
3.	"Ушки"	<p>Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.</p>
4.	"Глазки отдыхают"	<p>Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.</p>
5.	"Веселые носики" .	<p>Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.</p>
6.	"Рыбки" .	<p>Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.</p>
7.	"Расслабленное лицо" .	<p>Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; "разгладить" лоб от центра к вискам.</p>
8.	"Гибкая шея, свободные плечи" .	<p>Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.</p> <p>А. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.</p>

		Б. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.
9.	"Сова"	Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох.левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.
10.	"Теплые ручки"	Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление движению и одновременно массируя. Затем руки меняются. Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам.
11.	"Домик"	Сложить пальцы "домиком" перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.
12.	"Теплые ножки"	Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости

№	Название	Описание
1	<i>Движения глазами яблоками вправо и влево.</i>	Посмотреть влево, потом вправо (до предела), без чрезмерного напряжения, выполнять движения максимально медленно. Головой не двигать! Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Закрыть глаза и расслабить мышцы на 30-40 секунд.
2	<i>Движения глазами яблоками вверх и вниз.</i>	Посмотреть вверх, потом вниз с максимальной амплитудой, выполнять движения медленно. Головой не двигать! Повторить 4-6 раз. Закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд.
3	<i>Фиксация взгляда на кончике носа.</i>	Посмотреть обоими глазами на кончик носа. При выполнении упражнения нужно максимально расслаблять мышцы, дыхание спокойное и ровное. Задержать взгляд на 10-20 секунд, после чего закрыть глаза и расслабиться на 30-40 секунд. Если чувствуется усталость, время отдыхать увеличить.
4	<i>Вращение глаз.</i>	Двигать глазами яблоками по кругу – сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить по три вращения в каждую сторону 30-40 секунд отдохнуть (расслабиться). Вращения выполнять плавно, без рывков. Голова при этом должна оставаться неподвижной.
5	<i>Моргание.</i>	Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15-20 секунд. После этого закрыть глаза, расслабить мышцы на 30-40 секунд. Моргание полезно выполнять после длительного чтения, настольных игр и в перерывах между другим упражнениями для зрения.

Приложение 4**Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.**

Исходное положение	Упражнения
И.П. Стоя у стены	<ol style="list-style-type: none"> 1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением. 2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. 3. Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. 4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в и.п.
И.П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п. 2. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

И.П.: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.	<ol style="list-style-type: none">1. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.2. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).
---	--

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Исходное положение	Упражнения
И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.	<p>1. Здравствуйте – до свидания. Совершать движения стопами от себя/ на себя.</p> <p>2. Поклонились. Согнуть и разогнуть пальцы ног.</p> <p>3. Большой палец поссорился со своими братьями. Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками.</p> <p>4. Пальчики поссорились, помирились. Развести носки ног в стороны, свести вместе.</p> <p>5. Пяточки поссорились, помирились. Развести пятки в стороны, свести вместе.</p> <p>И.П. сидя на коврик, руки в упоре сзади.</p> <p>6. Ёжик. Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него (8-10 раз каждой стопой).</p> <p>7. Подними платки. Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз).</p> <p>8. Растяни ленточку. Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза).</p> <p>9. Нарисуй фигуру. Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П).</p>
И.П. стоя.	<p>10. Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах).</p> <p>11. Ходьба на пятках, руки в замке на затылке.</p> <p>12. Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы.</p> <p>13. Ходьба по различным поверхностям, бревнам и т.п.</p>

**Комплекс релаксационных упражнений
Для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног**

Название	Упражнение
«Воздушные шарики»	Представьте себе, что все вы — воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза — поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.
«Облака»	Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза — поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.
«Лентяи»	Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь, на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза — поглаживание детей.) Отдыхают ручки у... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.
«Водопад»	Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в

	<p>нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза — поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами энергией.</p>
«Спящий котенок»	<p>Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2—3 раза).</p>
«Шишки»	<p>Представьте себе, что вы — медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела — лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2—3 раза).</p>
«Холодно— жарко»	<p>Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам — греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2—3 раза).</p> <p>Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно — все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко — все расслабились (на выдохе) (повторить 2—3 раза).</p>
«Драгоценность»	<p>Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2—3 раза).</p>
«Игра с песком»	<p>Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сожмите пальцы в кулак, удержите песок в руках (задержка дыхания). Посыпьте колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уроните бессильно руки вдоль тела, вам лень двигать тяжелыми руками (повторить 2—3 раза).</p>
«Муравей»	<p>Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потяните носки на себя, ноги напряжены, прямые. Почувствуйте, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросьте муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз — в стороны, расслабьте ноги: ноги отдыхают (повторить 2—3 р)</p>

Комплекс упражнений для пальчиковой гимнастики

№	Название	Описание	Стихи
1	Разминка	Сжимать в кулачки и разжимать пальцы двух рук, одновременно декламируя стишок.	<i>У тебя есть две руки, Есть и 10 пальчиков. Будут пальчики трудиться, Не пристало им лениться.</i>
2	Моя семья	Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.	<i>Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, А вот этот пальчик – я, Вот и вся моя семья!</i>
3	Капустка	Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки	<i>Мы капустку рубим-рубим, Мы капустку солим-солим, Мы капустку трём-трём, Мы капустку жмём-жмём.</i>
4	Лодочка	На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнить волнообразные движения руками. На слова «паруса подниму» поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.	<i>Две ладошки я прижму И по морю поплыву. Две ладошки, друзья, – Это лодочка моя. Паруса я подниму, Синим морем поплыву. А по бурным, по волнам Плывут рыбки тут и там.</i>
5	Цветки	Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулаки, покачивают кулачками вперед-назад.	<i>Наши алые цветки распускают лепестки, Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. Наши алые цветки закрывают лепестки, Головой качают, тихо засыпают.</i>
6	Замок!	Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»: - На двери висит замок. - Кто его открыть бы мог? - Постучали, На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы - Покрутили, Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их. - Потянули Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.	

		<p>- <i>И открыли!</i> Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.</p>	
7	Ягодки	<p>Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ. - <i>С ветки ягодки снимаю</i> Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку. - <i>И в лукошко собираю.</i> Обе ладони складываете перед собой чашечкой. - <i>Будет полное лукошко.</i> Одну ладонь, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладонью. - <i>Я попробую немножко.</i> - <i>Я поем еще чуть-чуть.</i> Одна сложенная ладонь имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот. - <i>Легким будет к дому путь!</i> Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.</p>	
8	Рыбки	<p>Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок. - <i>Рыбки плавали, ныряли</i> - <i>В чистой тепленькой воде.</i> - <i>То сожмутся,</i> На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются. - <i>Разожмутся,</i> Пальчики сильно растопыриваются в стороны. - <i>То зароятся в песке.</i> Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.</p>	
9	Солнышко:	<p><i>Пальчики разгибаются по одному</i> <i>Пальчики прячутся в кулачок.</i></p>	<p>- <i>Утро красное пришло,</i> - <i>Солнце ясное взошло.</i> - <i>Стали лучики светить</i> - <i>Малых деток веселить.</i> - <i>Прилетели тучки</i> - <i>Спрятались лучики.</i></p>
10	Козочка.	<p>- Шел старик дорогою <i>идти пальчиками по столу</i> - Нашел козу безрогую. <i>показать пальчиками рога</i> - Давай, коза, попрыгаем, <i>постучать пальчиками по столу</i> - Ножками подрыгаем. - А коза бодается, <i>снова показать рога</i> - А старик ругается. <i>погрозить пальчиком.</i></p>	
11	Лошадка	выполнять хватательные движения поочередно	- <i>Одной рукой я травку рву,</i>

		левой и правой руками вытянуть руки вперед и повернуть ладонями вверх.	- <i>Другой рукой я тоже рву.</i> - <i>Я травкой накормлю коня.</i> - <i>Вот сколько пальцев у меня!</i>
12	Помощник	имитировать действия топора, двигать вместе ладонями вверх-вниз имитировать действия пилы, двигать вместе ладонями вперед-назад показать ладони. похлопать ладонями друг о друга.	- <i>Топором дрова колю</i> - <i>А потом тилой пилю.</i> - <i>Отнесу их бабушке,</i> - <i>Чтоб испечь оладушки</i>
13	Дом.	постукивать кулачками друг о друга. соединить кончики пальцев обеих рук поднять выпрямленные ладони вверх. похлопать ладонями.	- <i>Молоточком я стучу,</i> - <i>Дом построить я хочу.</i> - <i>Строю я высокий дом,</i> - <i>Буду жить я в доме том.</i>
14	Тесто	- Тесто ручками помнем (<i>сжимаем и разжимаем пальчики</i>) - Сладкий тортик испечем (<i>как будто мнем тесто</i>) - Серединку смажем джемом (<i>круговые движения ладонями по плоскости стола</i>) - А верхушку сладким кремом - И кокосовую крошкой - Мы присыплем торт немножко (<i>сыплем "крошку" пальчиками обеих рук</i>) - А потом заварим чай - В гости друг друга приглашай.	
15	Дружба	- Дружат в нашей группе девочки и мальчики <i>пальцы рук соединяются в "замок"</i> - Мы с тобой подружим маленькие пальчики <i>ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук</i> - Раз, два, три, четыре, пять <i>поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев</i> - Начинай считать опять. - Раз, два, три, четыре, пять. - Мы закончили считать <i>руки вниз, встряхнуть кистями.</i>	
	Дождик	- Дождик, дождик, поливай <i>Указательным пальцем постукивать по ладони другой</i> - Будет хлеба каравай, <i>образовать перед собой круг руками</i> - Будут булочки, будут сушки, <i>похлопывать поочередно одной ладонью другую</i> - Будут вкусные ватрушки. <i>соединить большой и указательный пальцы рук вместе, образуя большой круг.</i>	
16	Строим стенку	- Строим стенку, - Выше, выше, <i>Прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку.</i> - Добрались уже до крыши! <i>к моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорости» примерно до глаз.</i>	

	<p><i>Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья.</i></p> <p><i>- Чья крыша выше?</i></p> <p><i>- Выше, выше, выше!</i></p> <p><i>Сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! Взрослые, следите, чтоб ваш позвоночник растягивался вслед за руками! (одна девочка даже на стул вставала, чтобы ее крыша была выше!)</i></p> <p><i>- Прорубили мы окошко,</i></p> <p><i>- И дверку для кошки,</i></p> <p><i>- И дырочку для мышки:</i></p> <p><i>- Пи-пи-пи-пи-пи!</i></p> <p><i>Называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка. Строки про мышку произносятся тоненьким голоском.</i></p>
--	---