

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ДЕТСКИЙ САД № 421 ИМЕНИ СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА РОВБЕЛЯ»  
630005, Г.НОВОСИБИРСК, УЛ. ДЕРЖАВИНА, 51  
тел./факс 224-35-55, e-mail ds\_421@edu54.ru

СОГЛАСОВАН  
педагогический совет  
протокол № 1  
от «30» августа 2016 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий  
Пашкович Т. В.  
Приказ № 176 от 30.08.2016 г.

Программа  
физического развития (с обучением плаванию)  
детей дошкольного возраста  
в муниципальном автономном дошкольном  
образовательном учреждении города Новосибирска  
«Детский сад № 421 имени Сергея Николаевича  
Ровбеля»

СОСТАВИТЕЛЬ:

Петухова Светлана Александровна,  
инструктор по физвоспитанию,  
Костученко Мария Евгеньевна,  
инструктор по физвоспитанию

НОВОСИБИРСК 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.1.1. Цели и задачи реализации программы .....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы. ....	4
1.1.3. Характеристики физического развития детей.....	5
1.1.4. Планируемые результаты освоения программы .....	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	9
2.1. Описание образовательной деятельности. ....	9
2.2. Описание использования вариативных форм, способов, методов и средств.....	
2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников .....	114
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	116
3.1. Материально-техническое обеспечение программы. ....	116
3.2. Место и время в распорядке/режиме дня,.....	
3.3. Методические материалы и средства обучения. ....	120
3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий. ....	122
3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды.....	130

## ВВЕДЕНИЕ

Роль физического развития в дошкольном детстве переоценить невозможно: оно не только оказывает огромное влияние на здоровье ребенка, но и в значительной степени способствует его всестороннему развитию. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования в числе одной из первых обозначена задача по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

«Программа физического развития (с обучением плаванию) детей дошкольного возраста в МКДОУ «Детский сад № 421 комбинированного вида им. С. Н. Ровбея» определяет содержание и организацию образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» во всех возрастных группах дошкольной организации и направлена на создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

«Программа физического развития (с обучением плаванию) детей дошкольного возраста в МКДОУ «Детский сад № 421 комбинированного вида им. С. Н. Ровбея» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26).
4. Приказ Министерства образования и науки Новосибирской области от 14.04.2014 г. № 919 «О введении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. «Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ города Новосибирска «Детский сад № 421 комбинированного вида им. С.Н. Ровбея» от 28.08.2015 г.

Программа направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Программа ориентирована на детей от 3 до 8 лет.

### 1.1.1. Цель и задачи реализации программы

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

*Оздоровительные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку..

*Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

*Воспитательные:*

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.**

Основой для построения программы является системно-деятельностный подход к развитию ребенка, являющийся методологией ФГОС:

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательной деятельности.

### **1.1.3. Характеристики физического развития детей**

Физическое развитие детей дошкольного возраста идет менее интенсивно, чем в раннем детстве. Масса тела годовалого ребенка удваивается к 6-7 годам. Если в течение 1-го года жизни рост увеличивается на 20-25 см, то в 4-5 лет он увеличивается только на 4-6 см. К 5 годам рост новорожденного удваивается. В 5-7 лет интенсивность роста вновь нарастает. Этот период именуется периодом "первого вытяжения". Одним из важных показателей, определяющих физическое развитие детей, является отношение окружности головы к окружности груди. Чем старше ребенок, тем большее становится различие между этими показателями (окружность груди должна быть больше). На первом году жизни окружность груди превышает полурост ребенка на 7-10 см, а у 7-летнего ребенка она равна полуросту.

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост скелета. Сращивание черепных швов заканчивается к 4 годам. Форма грудной клетки несколько изменяется, хотя у детей 3-7 лет она еще остается конусообразной, ребра приподняты и не могут опускаться так низко, как у взрослых, что ограничивает амплитуду их движения.

Сроки начала и окончания окостенения различны для различных костей. По мере роста и развития ребенка с переходом его в вертикальное положение формируются физиологические кривизны позвоночника в шейном и поясничном отделах с изгибом вперед, а в грудном и крестцовом - назад. К 6-7 годам они отчетливо намечаются, но только к 14-15 годам становятся постоянными. Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит

от многих условий внешней среды (питание, режим дня, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка.

До 4 лет свод стопы несколько уплощен - это физиологическое явление. Но при чрезмерной статической нагрузке можно вызвать тяжелое, необратимое плоскостопие, несмотря на высокую эластичность мышц и связочного аппарата голени и стопы. При правильной дозировке нагрузки свод стопы формируется правильно.

Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Чем младше ребенок, тем более эластичен связочно-суставной аппарат. Масса мышечной ткани мала по отношению к общей массе тела, но с возрастом мышечная ткань изменяется. Масса мышц в ходе развития увеличивается больше, чем масса многих других органов. Если масса мышц у новорожденных составляет 23,3% массы всего тела, то у 7-8-летних детей она увеличивается до 27,2%.

Одновременно с увеличением массы мышц совершенствуются их функциональные свойства. Чем выше деятельность скелетных мышц в оптимальных условиях для данного возраста, тем полноценней обмен, функции внутренних органов и систем. Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

При интенсивной мышечной нагрузке ребенок обладает малыми возможностями, по сравнению со взрослыми, за счет недостаточного регулирования кислородного режима. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Большую роль в развитии и регуляции дыхания играет двигательная активность ребенка. Тренировка дыхательных мышц приводит к увеличению экскурсий грудной клетки, мощности дыхательного аппарата, что в свою очередь создает условия для урежения дыхания, повышения оксигенации крови в легких. С возрастом дыхание становится все более управляемым.

Работоспособность детского сердца высокая. Масса сердца к 5 годам увеличивается в 4 раза. Развитие мышечной ткани сердца заканчивается к 10-12 годам, а иннервационный аппарат сердца совершенствуется примерно к 7-8 годам. Частота пульса продолжает уменьшаться (в 3-5 лет - 72-110 ударов в 1 мин, в 6-7 лет - 70-80 ударов в 1 мин). Артериальное давление увеличивается, особенно в период с 6-7 до 10 лет.

Дети в процессе свободной игровой деятельности и при занятиях физическими упражнениями овладевают сохранением равновесия, плаванием, ходьбой на лыжах, катанием на коньках и пр. Улучшается ориентировка. Освоение двигательных навыков, особенно в возрасте от 3 до 5 лет, происходит с широкой иррадиацией процесса возбуждения, что затрудняет обучение. У детей этого возраста сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Поэтому внимание детей неустойчиво; они быстро отвлекаются, в связи с чем в этом возрасте рекомендуется максимально

использовать показ упражнений и упражнения подражательно-игрового характера, сочетая их со словом. При слишком трудных заданиях у детей может наступить утомление. В этом периоде к перегрузкам не готовы ни центральная нервная система, ни дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Отсутствуют также сила и выносливость. Осторожность в подходе к тренировке детей дошкольного возраста диктуется еще и тем обстоятельством, что усталость как субъективное проявление утомления выражается у них неярко.

Повышенные требования, ведущие к перегрузке, являются вредными для здоровья ребенка, т.е. могут вызвать серьезные изменения как в центральной нервной системе, так и во внутренних органах, нарушить правильный ритм роста и развития.

#### **1.1.4. Планируемые результаты освоения программы**

У дошкольника, при успешном освоении образовательной области «Физическое

развитие: плавание» развиты плавательные умения, необходимые для успешного

осуществления двигательной деятельности детей при нахождении в воде.

К четырёхлетнему возрасту:

- Ребенок адаптируется к водному пространству;
- Знакомится с доступными ему пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.

- Умеет, не боясь входить в воду и выходить из нее;

- свободно передвигаться в водном пространстве;

- Умеет задерживать дыхание после вдоха, выполнять погружение и лежание на поверхности воды у неподвижной опоры.

- Сохраняет правильную осанку в положениях полуприсед, стоя, в движении, при

выполнении упражнений в скольжении и лежании на воде;

- Умеет реагировать на сигналы «иди», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в

подвижных играх;

Может проявлять самостоятельность и творчество при выполнении упражнений, в

подвижных играх

К пятилетнему возрасту:

- Ребенок может выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном,

быстром, медленном);

- Умеет погружаться в воду и ориентироваться в ней;

- Может принять горизонтальное положение на воде;

- Может передвигаться при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, на спине;

- Умеет соблюдать дистанцию во время передвижений в воде;
- Умеет выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- Понимает, что результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники;
- Дети узнают основные требования к технике плавательных движений. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями;
- Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх в воде.
- Узнают о ритмических движениях, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом.
- Дети узнают новые пособия для плавания (разные виды мячей, обручей, резину и



## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности.**

Образовательная деятельность включает:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительный комплекс (бассейн);
- развлечения, праздники на воде.

## **2.2. Описание использования вариативных форм, способов, методов и средств.**

### ***Методы физического развития***

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция

#### **Практические:**

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

**Формы** организации физического развития связаны с разными разделами педагогической работы в детском саду

- физкультурные занятия (групповые, подгруппами и индивидуальные),
- физкультурные занятия на воздухе
- утренняя гимнастика (зарядка),
- гимнастика после сна
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями,
- физкультминутки,
- подвижные игры,
- прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада,
- самостоятельная двигательная деятельность детей,
- физкультурные досуги и праздники.

На физкультурных занятиях используются музыка, элементы танцев, плясок, а также закрепляются знания, которые дети получают в других видах деятельности (развитие речи, математика, рисование, ознакомление с природой и др.). Целесообразное соотношение различных форм работы в дошкольных учреждениях и в семье, правильная организация и методика проведения их обеспечивают полноценное решение всех задач физического воспитания.

## 2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

### План работы с родителями воспитанников

Месяц	Работа с детьми	Работа с родителями
сентябрь	1. «День здоровья» для всех возрастных групп.	Консультация «Развитие физических качеств детей дома».
октябрь	1. Досуг «В стране русской народной игры» - для старших дошкольников. 2. «Мой весёлый звонкий мяч»- для младших дошкольников.	Памятка «Если вы решили заниматься спортом».
ноябрь	1. Развлечение «Путешествие в страну Спортландию» - для старших дошкольников. 2. «Прыгай-ка»- для младших дошкольников .	Консультация «Как заниматься физкультурой с часто болеющим ребёнком»».
декабрь	1. Досуг «Здравствуй Зимушка-зима!» - для средних групп . 2. Творческая игра «Вот зима – кругом бело»- для старших дошкольников. 3. Предметно-образное занятие «Волшебный мешочек» - подготовительные группы.	1. Папка-ширма «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». 2. Изготовление нестандартного оборудования.
январь	«Неделя здоровья» - все группы .	Консультация на тему: «Если хочешь быть здоров - закаляйся».
февраль	1. Спортивные соревнования «А ну-ка, мальчики!» - подготовительные группы. 2 .Спортивный праздник «Путешествие в страну Эстафет» - для старших групп. 3. Досуг «Ручеёк весёлый» для младших	Памятка для родителей «Ароматеропия – за и против» .

	ДОШКОЛЬНИКОВ .	
март	Музыкально-спортивное развлечение «Шалун-балуны» .	Консультации на тему: «Если у ребёнка нарушена осанка».
апрель	Развлечения «Папа, мама, я - спортивная семья.»	Альбом «Физкультура дома и на улице».
май	Спортивные соревнования «Эстафеты Победы»	Изготовление стенда посвященного героям ВОВ

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

##### *Набор оборудования для физкультурного зала*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		3

	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	10
	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
	Козел гимнастический	Высота 65 см Длина 40 см Ширина 30 см	1
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	5
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	5

	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270-300 см	2
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Лабиринт игровой (6 секций)		1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	1
	Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск «Здоровье», гантели, гири	
Кольцо плоское		Диаметр 18 см	10
Кольцо мягкое		Диаметр 13 см	10
Лента короткая		Длина 50-60 см	20
Массажеры разные: «Колибри», мяч-массажер, «Кольцо»			По 5
Мяч малый		6-8 см	10
Мяч утяжеленный (набивной)		Масса 0,3 кг,	10
Обруч малый		Диаметр 54-60 см	10
Палка гимнастическая короткая		Длина 75-80 см	10

***Набор оборудования для плавательного бассейна***

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для работы ног	Плавательная	50 см, 0,3 кг.	15

	доска		
Для работы ног	Ласты	35 см, 0,5 кг.	30
Для работы рук	Колабашка	20 см, 0,1 кг.	15
Для работы рук	Лопатки	10см, 0,1 кг.	6
Для общеразвивающих упражнений	Нудлы	90 см, 0,1 кг.	20

### Перечень оборудования групповых прогулочных участков

<b>1 младшая группа</b>	<p>Машинка Жук Горка «Зайчик» Детский домик Детский уголок отдыха-1 Песочница с крышкой «Азбука» Ограждения для клумбы-1 Скамейка без спинки Стенка Качеля-балансир</p>
<b>2 младшая группа</b>	<p>Комплекс «Малышок» Вертолетик Столик+4 стульчика «Радуга» Песочница с крышкой «Азбука» Ограждение для клумбы-1 Скамейка без спинки</p>
<b>Средняя группа</b>	<p>Комплекс «Теремок-3» Пожарная машина Лаз «Кит» Детский уголок отдыха-1 Песочница с крышкой «Азбука» Ограждение для клумбы-1 Скамейка без спинки</p>
<b>Старшая разновозрастная группа</b>	<p>Комплекс «Солнышко-2» Детский уголок отдыха-1 Песочница с крышкой «Азбука» Ограждение для клумбы-1 Скамейка без спинки</p>
<b>Старшая группа</b>	<p>Комплекс «Клоун-2» Лаз «Рыба» Комплекс «Баба-Яга» Детский уголок отдыха-1 Песочница с крышкой «Азбука» Ограждение для клумбы-1</p>

	Скамейка без спинки
<b>Подготовительная группа</b>	Комплекс «Африканские джунгли» Детский уголок отдыха-1 Песочница с крышкой «Азбука» Ограждение для клумбы-1 Скамейка без спинки

### 3.2. Место и время в расписании/режиме дня

<b>Организованная образовательная деятельность</b>		
<b>Группа</b>	<b>Базовый вид деятельности</b>	
	<b>Физическая культура в помещении</b>	<b>Физическая культура на прогулке</b>
<b>Первая младшая группа</b>	2 раза в неделю	
<b>Вторая младшая группа</b>	2 раза в неделю	1 раз в неделю
<b>Средняя группа</b>	2 раза в неделю	1 раз в неделю
<b>Старшая группа</b>	2 раза в неделю	1 раз в неделю
<b>Подготовительная группа</b>	2 раза в неделю	1 раз в неделю

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Группа</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Время</b>
<b>1.</b>	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	1-7	3 раза в неделю	Инструктор по физ. воспитанию	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр	1-7	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	1-7	1 раз в квартал	Инструктор по физ. воспитанию	В течение года
	Гимнастика глаз	Со среднего возраста	Физкульт-минутки	Воспитатели ст. м/с	В течение года
	Оздоровительный бег	Со среднего возраста	Ежедневно во время прогулки	Воспитатели	С апреля по ноябрь, на улице



	Спортивная гимнастика	Со среднего возраста	2 раза в неделю	Тренер, воспитатели	В течение года
	Плавание, гидроаэробика	2-7	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию, воспитатели	В течение года
<b>2.</b>	<b>Санитарно-просветительная работа для родителей</b>				
	Наглядная информация: - медицинский уголок - информационный бюллетень в группах - стенд «Мы выбираем здоровье» (активный отдых семей) - пропаганда знаний об обеспечении безопасности жизни детей	Для всех семей	Систематически	Старший воспитатель Ст. м/с Воспитатели Специалисты	В течение года
	Консультации по темам: - «Режим дня в ДОУ и дома» - «Закаливание ребенка дома» - «Оздоровление с помощью растений» - «Питание ребенка дома и в ДОУ» и т.д.	Для всех семей	По плану	Старший воспитатель Ст. м/с Воспитатели Специалисты	В течение года
	Участие родителей в спортивных праздниках, соревнованиях, досугах	Для всех семей	По плану	Воспитатели Специалисты	В течение года
	Сюжетно-ролевые игры: - «Больница» - «В гостях у Айболита» - «Я – доктор» и т.д.	1-7	По плану	Воспитатели	В течение года
<b>3.</b>	<b>Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра инструктор по физ. культуре, воспитатели групп	Ежегодно

### 3.3. Методические материалы и средства обучения.

1. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» №2/2009г. Автор: Т.В. Цветкова
2. Родителям о физическом воспитании детей, 1962. Издательство «Физкультура и спорт»
3. Малыши открывают спорт, 1975. В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов.
4. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, 1976. Д.В. Хухлаева.
5. Учить бегать, прыгать, лазать, метать. 1983, Е.Н. Вавилова.
6. Физические занятия с детьми 5-6 лет, 1988. Л.И. Пензулаева.
7. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика детей дошкольного возраста», 1984. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина.
8. Гимнастика и массаж в раннем возрасте, 1981. К.Д. Губерт, М.Г. Рысс.
9. Физическая подготовка детей 5-6 лет к школе, 1980. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистиковская, Т.И. Осокина.
10. Физическое воспитание детей дошкольного возраста, 1982. А.И. Шустов.
11. Баскетбол для дошкольников, 1983. Э.Й. Адашкявичан.
12. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста, 2011. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова.
13. Организация деятельности детей на прогулке (средняя группа), 2009. Т.Г. Кобзева, И.А. Холодова, Г.С. Александрова.
14. Утренняя гимнастика под музыку, 1984. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе.
15. Общеразвивающие упражнения в д/саду, 1990. П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова.
16. Игры с правилами в д/саду, 1962. Е.А. Данилова.
17. Физические занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, 1983. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко.
18. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, 1986. Е.А. Тимофеева.
19. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет, 2001. Л.И. Пензулаева.
20. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке, 1984. В.Г. Фролов.
21. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет, 2009. Л.И. Пензулаева.
22. Как научить детей плавать, 1985. Т.И. Осокина.
23. Утренняя гимнастика в детском саду (упр. для детей 2-3 года), 2001. Т.Е. Харченко.
24. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке, 1986. В.Г. Фролов.
25. Особенности развития детей 3-4 лет. Л.И. Пензулаева.
26. Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста, 2001. С.Н. Теплюн.

27. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, 2001. Л.И. Пензулаева.
28. Развитие у дошкольников ловкости, силы, выносливости, 1981. Е.Н. Вавилова.
29. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, 1972. Л.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева.
30. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет, 1983. Л.И. Пензулаева.
31. Ради здоровья детей (плавание), 1985. Р.В. Тонкова, Т.Я. Черток.

### 3.3. Особенности традиционных событий.

#### Младший и средний возраст.

№ п/п	Время проведения	Модульное планирование	Мероприятия	Участники образовательного процесса		
				Дети	Родители	Педагоги
1.	Сентябрь 1 -2 неделя	Мониторинг	Заполнение персональных карт			
2.	Сентябрь 3-4 неделя	До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!	Выставка совместных работ			
3.	Октябрь	Я и моя семья	День здоровья			
4.	Ноябрь 1 неделя	Творческие каникулы	Спектакль, спортивный праздник			
5.	Ноябрь 2 – 4 неделя	Осень	Праздник «Осень»			
			Выставка детского творчества.			
6.	Декабрь 1 – 2 неделя	Я в мире Человек	Портфолио			
7.	Декабрь 3 – 4 неделя	Новогодний праздник	Новогодний утренник			
8.	Январь 1 – 2 неделя	Рождественские каникулы	Спектакль, спортивный праздник			
9.	Январь 3– 4 неделя	Знакомство с народной культурой и традициями	Фольклорный праздник			
10	Февраль 1 – 2 неделя	Зима	Выставка детского творчества.			
11	Февраль 3 – 4 неделя	День защитника Отечества	Праздник «Наша армия родная!»			

12	Март 1 неделя	Международный женский день	Праздник «8 Марта»			
13	Март 2 - 3 неделя	Мой дом, мой город	Спортивный праздник			
14	Март 4 неделя	Творческие каникулы	Неделя театра			
13	Апрель 1-4 неделя	Весна	Выставка детского творчества			
14	Май 1-2 неделя	Лето	Благоустройство территории			
15.	Май 3-4 неделя	Мониторинг	Заполнение диагностических карт			

### Старший возраст.

№ п/п	Время проведения	Модульное планирование	Мероприятия	Участники образовательного процесса		
				Дети	Родители	Педагоги
1.	Сентябрь 1 -2 неделя	Мониторинг	Заполнение персональных карт			
2.	Сентябрь 3-4 неделя, октябрь 1 неделя	Я вырасту здоровым	День здоровья			
3.	Октябрь 2 – 4 неделя	Осень	Праздник «Осень»			
			Выставка детского творчества.			
4.	Ноябрь 1 неделя	Творческие каникулы	Спектакль, спортивный праздник			
5.	Ноябрь 2 – 4 неделя	Мой город, моя страна, моя планета	Праздник «День народного единства»			
			Выставка детского творчества.			
6.	Декабрь	Зима	Новогодний утренник			
7.	Январь 1 – 2 неделя	Рождественские каникулы	Спектакль, спортивный праздник			
8.	Январь 3– 4 неделя, февраль 1 неделя	Народная культура и традиции	Фольклорный праздник			
9	Февраль 2-3 неделя	День защитника Отечества	Праздник «Наша армия родная!»			

10	Февраль 4 неделя, март 1 неделя	Международный женский день	Праздник «8 Марта»			
11	Март 2 - 3 неделя	Мой дом.	Спортивный праздник			
12	Март 4 неделя	Творческие каникулы	Неделя театра			
13	Апрель 1-4 неделя	Весна	Выставка детского творчества			
14	Май 1-2 неделя	День Победы	Праздник «День Победы»			
15	Май 3-4 неделя	Мониторинг	Заполнение диагностических карт			

### Спортивные традиции учреждения

Название мероприятия	Срок проведения
Спортивные досуги	1 раз в месяц
Спортивный досуг «День знаний»	Сентябрь
Спортивный досуг «Масленица»	Февраль
«День здоровья»	Октябрь
Совместный спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»	Февраль
Спортивный праздник «День смеха»	Апрель
Спортивный праздник, посвященный Дню Победы	Май
Спортивный праздник «День защиты детей»	Июнь
Спортивный праздник «День города»	

### 3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

<i>наименование</i>	<i>назначение</i>
спортивная площадка	Спортивные игры, физкультурные занятия на воздухе, подвижные игры, спортивные праздники и развлечения, эстафеты
прогулочные площадки с оборудованием	Подвижные игры, индивидуальная работа по освоению основных видов движений, спортивные игры

физкультурный зал	Физкультурные занятия, развлечения, праздники, семинары, собрания, лекции.
бассейн	Проведение занятий (в том числе индивидуальных), закаливание детей, оздоровление детей.
массажный кабинет	Массаж тела и его частей, лечение опорно-двигательного аппарата и нервной системы.
соляная пещера	Профилактика ОРЗ, ОРВИ, укрепление иммунитета.
групповые помещения	Проведение занятий, игр, отдыха детей.
физкультурные уголки в групповых помещениях	Проведение занятий, игр. совершенствование двигательных функций и приобщение к ЗОЖ.

***Оборудование физкультурных уголков в групповых помещениях***

***Первая младшая группа***

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Горка детская		1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180 x 40 см	5
	Скамейка гимнастическая	Длина 150-200 см Ширина 35 см Высота 15 см	1
	Шнур длинный	Длина 100-150 см	1
Для прыжков	Мини-мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	10

	Куб деревянный малый	Ребро 15- 30 см	5
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5
	Палка гимнастическая длинная	Длина 150см Сечение 3см	2
	Шнур короткий плетёный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Корзина для метания мячей		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15см	10
	Мяч-шар надувной	Диаметр 40 см	2
	Обруч малый	Диаметр 54-65см	5
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	5
Для ползания и лазанья	Лесенка-стремянка двухпролетная	Высота 103 см Ширина 80-85 см	1
	Лабиринт (3 секции)		1
	Ящики для влезания (складирующиеся один в другой)		1 комплект
Для общеразвивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 6-8 см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15 см, 20-25 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20-25 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 60 — 80 см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6, 18 см	по 10

**Вторая младшая группа**

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега и равновесия	Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20 см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Модуль «Змейка»	Длина 100 см	2

		Высота 15 см	
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		4
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Шар цветной (фибро-пластиковый)	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазанья	Лабиринт игровой		1
	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Флажок		10

*Средняя группа*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
------------------	--------------	----------------	--------



Для ходьбы, бега, равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	10
	Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	3
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3
Для катания, бросания, ловли	Кегли		5
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
	Шар цветной (фибро-пластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
Для ползания и лазанья	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	10
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10

### *Старшая и подготовительная группы*

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок		1
	Коврик массажный со следочками		10

	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазанья	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10

### Перечень игрового спортивного оборудования в физкультурном зале

№	Название	Количество
---	----------	------------

п/п		
<b>Оборудование для развития основных движений</b>		
1.	Доски ребристые	1
2.	Лестница гимнастическая	3
3.	Кольца гимнастические	1
4.	Скамейки гимнастические (2,5 м)	6
5.	Канат гимнастический	1
6.	Лестница веревочная	1
7.	Шест	1
8.	Кубы для прыгивания	3
9.	Доска для пресса	1
10.	Канат	1
11.	Шнур с грузом на концах	1
12.	Шесты-палки	50
13.	Мишени	1
14.	Модули мягкие	Набор
15.	Кубики для перешагивания	20
16.	Мешочки для метания	20
17.	Мешочки для равновесия	10
18.	Мячи резиновые	25
19.	Мячи - футболы	20
20.	Мячи набивные	25
21.	Дуги	4
22.	Маты	6
23.	Фишки - ограничители	12
24.	Диск здоровья	1
25.	Куб для прыгивания	3
26.	Корзина для мячей	2
27.	Сетка для мячей	1
28.	Булава	18
29.	Лента гимнастическая	1
30.	Кольцебросы	1
31.	Мячи теннисные	12
<b>Оборудование для спортивных игр</b>		
1.	Мячи волейбольные	2
2.	Мячи баскетбольные	2
3.	Сетка волейбольная	1
4.	Городки	2
5.	Стойки баскетбольные (с мячами)	2
6.	Ворота футбольные (120*80)	2
<b>Тренажеры простого устройства</b>		
1.	Коврики массажные	2
2.	Валик массажный	1

3.	Кольцо массажное	5
4.	Следочками	20
5.	Коврик для массажа	2
6.	Массажер для ног	3
7.	Эспандеры для рук	2
8.	Сферы массажные	5
<b>Измерительные приборы</b>		
1.	Секундомер	1
2.	Комнатный термометр	1
3.	Шагомер	1
4.	Мерная планка	1
<b>Инвентарь для общеразвивающих упражнений</b>		
1.	Гантели	44
2.	Обручи	20
3.	Кубики	20
4.	Кегли	12
5.	Палки гимнастические	50
6.	Мячи пластмассовые	40
7.	Скакалки короткие	20
<b>Игровой инвентарь для бассейна</b>		
1.	Кольцеброс	1
2.	Баскетбольное кольцо	1
3.	Игрушки тонущие	35

### Перечень тренажеров сложного устройства

№ п/п	Наименование	Назначение	Количество
1.	Велотренажер «Велосипед»	Для укрепления мышц ног, развития выносливости, для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы	2
2.	Тренажер «Министеппер»	Для укрепления мышц ног, развития выносливости, координации	1
3.	Тренажер «Бегущая по волнам»	Для развития мышц ног, координации, моторики, развития чувства равновесия	1
4.	Тренажер гребной	Для развития мышц	1

	мультировер	плечевого пояса, пресса, выносливости	
--	-------------	--	--

№	Наименование	Количество	
1	Длинная разделительная дорожка с яркой маркировкой	1	
2	Игрушки, предметы - плавающие различных форм и размеров	15	
3	Игрушки и предметы - тонущие различных форм и размеров	30	
4	Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью	30	
5	Нарукавники разных размеров	25	
6	Надувные круги разных размеров	25	
7	Мячи резиновые разных размеров	10	
8	Обручи плавающие (горизонтальные)	3	
9	Очки для плавания	1	
<b>5.</b>	Беговая дорожка	Для развития мышц ног, выносливости	<b>1</b>
<b>6.</b>	Батут	Для развития вестибулярного аппарата, мышц ног	<b>1</b>
<b>7.</b>	<i>Тренажер для дыхания</i>	Для развития дыхания	<b>2</b>

### **Перечень игрового оборудования в плавательном бассейне**

Методическая литература по физическому развитию и воспитанию:

Литература по плаванию: • Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. Раз, два, три, плыви: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений, М.: Обруч, 2010г. • Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста, С-Пб.: 2011г. • Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду, М.: Просвещение, 1991г. • Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада, М.: Просвещение, 1985г. • Рыбак М. Плавай как мы. Методика обучения плаванию детей 2-5 лет, М.: Обруч 2014г • Обучение плаванию и аквааэробики в группах оздоровительной направленности ДООУ

Под ред. Н.В.Микляевой, М.: АРКТИ, 2011г. 2. Педагогические разработки занятий, развлечений, игр и др. 3. Карточка упражнений на воде (по возрастам) 4. Карточка подвижных игр на воде (по возрастам) 5. Игровые средства, дидактический материал. 6. Наглядно-иллюстративный, демонстрационный материал. 7. Резиновые игрушки