

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБДОУ
детский сад №269 Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад №269
Московского района Санкт-Петербурга
_____ О.В. Коваленко
Приказ 34/5 от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 269 присмотра и оздоровления
Московского района Санкт-Петербурга
Направление «Физическое развитие»
для детей раннего возраста

Автор - составитель:

Федорова Элла Михайловна
высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург - 2022

№п/п	Содержание	Стр.
I	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	4
1.3.	Принципы построения рабочей программы	5
1.4.	Значимые для разработки рабочей программы характеристики	5
1.4.1.	Возрастные особенности психофизического развития детей раннего возраста (1 - 2 года)	5
1.4.2.	Возрастные особенности психофизического развития детей раннего возраста (2 - 3 года)	6
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	7
II	Содержательный раздел	8
2.1.	Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями	8
2.2.	Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию	9
2.2.1.	Группа раннего возраста (1 – 2 года)	9
2.2.2.	Группа раннего возраста (2 – 3 года)	11
2.3.	Формы и средства организации образовательной области «Физическая культура»	14
2.4.	Планирование работы с родителями	17
III	Организационный раздел	18
3.1.	Организационные условия жизнедеятельности детей	18
3.2.	Режим двигательной активности детей в ГБДОУ детский сад №269	18
3.3.	Учебный график НОД по физическому развитию в группе раннего возраста	20
3.4.	Перспективное планирование НОД по физической культуре для детей раннего возраста	21
3.5.	Организация развивающей предметно - пространственной среды	23
3.6.	Методическое обеспечение Программы	24
	Приложение	25

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Данная рабочая программа инструктора по физической культуре является документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Основанием для разработки служит:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155);
- Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 269 присмотра и оздоровления Московского района Санкт-Петербурга (*далее – ОП ДО*);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

- охрану и укрепление здоровья детей
- полноценное физическое развитие ребенка
- различную двигательную деятельность
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических **задач**:

- Развитие физических качеств
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме. Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

Для обновления содержания физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ используется система работы по оздоровлению «Здоровый малыш».

Межпредметная связь осуществляется на интегрированных мероприятиях (досугах, праздниках, уличных гуляниях, соревнованиях), а также в непосредственно – образовательной деятельности.

1.2. Цели и задачи программы

Цель освоения программы: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме
- роли физических упражнений в его жизни,
- способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Продолжительность занятий:

Группа раннего возраста - 10 минут.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

1.3. Принципы построения рабочей программы:

1. Полноценного проживания ребенком всех этапов дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в

выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;

3. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4. Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности; 5. Сотрудничества с семьей;

6. Приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7. Формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8. Возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9. Учета этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Значимые для разработки рабочей программы характеристики

1.4.1. Возрастные особенности психофизического развития детей раннего возраста (1 – 2 года)

Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, у детей 2 лет – 4-4,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч.

После полутора лет, у малышей, кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8-10).

На втором году жизни из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству. На втором году жизни совершенствуется самостоятельность детей в предметно - игровой деятельности и самообслуживании. Возможны несложные плясовые действия малышей парами на музыкальных занятиях.

Основными приобретениями второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях. Наблюдается быстрое и разноплановое развитие предметно-игрового поведения, благодаря

чему к концу пребывания детей во второй группе раннего возраста у них формируются компоненты всех видов деятельности, характерных для периода дошкольного детства. Происходит быстрое развитие разных сторон речи и ее функций. С помощью речи можно организовать поведение ребенка, а речь самого малыша становится основным средством общения со взрослым. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни. С другой – он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим детям, помогать, если это понятно и не сложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

1.4.2. Возрастные особенности психофизического развития детей раннего возраста (2 – 3 года).

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

- двигательные умения и навыки.
- двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы для группы раннего возраста:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
6. Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

К концу года обучения дети могут:

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Целесообразна интеграция содержания областей «Физическая культура», «Здоровье» с образовательными областями «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Труд», «Чтение художественной литературы».

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования.

Педагогу следует организовать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и т.д.) Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

При этом использование здоровьесберегающих технологий, воздушное закаливание, игровая дыхательная гимнастика, самомассаж предусматривают интеграцию образовательной области «Физическая культура» и «Здоровье».

День детей в детском саду начинается с зарядки, после сна проводим воздушное закаливание, дети ходят по дорожкам здоровья. У каждого ребенка есть массажный мячик, с помощью которого выполняем массаж рук и ног.

Интеграция с образовательной областью «Безопасность» решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.

Активизация мышления детей, усвоение нового материала, закрепление знаний об окружающем мире через подвижные игры и упражнения предусматривает интеграцию с областью «Познание».

На физкультурных занятиях дети встречаются с математическими отношениями: необходимо сравнить предмет по величине и форме или определить, где левая сторона, а где правая. Поэтому, предлагая детям различные упражнения, нужно не только давать физическую нагрузку, но и в формулировке заданий обращать внимание на разные математические отношения, предлагать выполнять упражнения не по образцу, а по устной инструкции.

Также, дополнительно к предметам, которые обычно используются при выполнении физических упражнений, целесообразно использовать плоские и объемные геометрические фигуры, цифры, карточки с изображением характерных признаков времен года, частей суток. Включаем в образовательную деятельность подвижные игры, например: «Найди свой дом», «Собери в корзину большие мячи».

С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, музыкально-ритмическая деятельность, что предполагает в рамках интеграцию области Физическая культура с образовательными областями «Чтение художественной литературы» и «Музыка». Интеграция физкультурных занятий и музыкальных создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов.

Интеграция с областью «Социализация» происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях.

В процессе занимательной двигательной активности происходит развитие свободного общения со взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности, что свидетельствует об интеграции с образовательной областью «Коммуникация». Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие, у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, создается эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

При овладении детьми навыками по уходу за физкультурным инвентарем решается задача накопления двигательного опыта в рамках области «Труд».

Таким образом, интегрированная организованная образовательная деятельность позволяет расширить познавательный материал, дает возможность сочетать различные виды деятельности, направленные на обогащение знаний, умений и навыков детей, развитие их творческих способностей.

Выводы:

2.2. Содержание образовательной работы с детьми по физическому развитию

2.2.1. Группа раннего возраста (1 – 2 года)

Задачи воспитания и обучения.

- Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности. Предупреждать утомление детей.

- Формировать умение действовать с игрушками, предметами ближайшего окружения в соответствии с их особенностями и назначениями; подражать игровым действиям взрослого, отображать в игре по подражанию, образцу знакомые жизненные ситуации.

- Развивать познавательную и двигательную активность детей во всех видах игр.

- Устанавливать взаимосвязь музыки и движений. Побуждать к выполнению простейших ритмических движений под музыку.

- Поощрять самостоятельную деятельность детей. Предоставлять им возможность играть с разнообразными дидактическими материалами.

Развитие движений.

- Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений.
- Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук.
- Влезать на стремянку и слезать с неё, перелезть.
- Отталкивать предметы при бросании и катании.
- Выполнять движения совместно с другими детьми.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

От 1 года до 1 года 6 месяцев

Ходьба и упражнения в равновесии.

- Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке.
- Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10 – 15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5 – 2 м), и вниз до конца.
- Подъём на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x10 см), и спуск с него.
- Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5-10 см.

Ползание, лазанье.

- Ползание на расстояние до 2 м,
- Подлезание под веревку (высота 50 см),
- Пролезание в обруч (диаметр 50 см).
- Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м).

Катание, бросание.

- Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя).
- Бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз и вдаль.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет.

Ходьба и упражнения в равновесии.

- Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см.
- Подъём на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см), и спуск с него.
- Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье.

- Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см.
- Пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание.

- Катание мяча (диаметр 20 - 25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения.

- В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.
- В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.
- В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).

- Приседание с поддержкой взрослого.

Подвижные игры.

- Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм.
- Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.
- С детьми одного года до года и шести месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев - индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).
- Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяч).
- Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Примерный список подвижных игр.

- «Догони мяч», «Предай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.
- Самостоятельные игры с игрушками, стимулирующими двигательную активность : с каталками, с тележками, автомобилями, самолетами и пр.

2.2.2. Группа раннего возраста (2 – 3 года)

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелание родителей.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки – смотреть, ушки – слышать, носик – нюхать, язычок – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать, ножки – стоять, прыгать, бегать, ходить, голова – думать, запоминать, туловище – наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Образовательная область «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

- Формировать умение 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.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать. Переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
- Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторым персонажем (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба.

- Ходьба подгруппами и всех группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.
- Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см).
- Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег.

- Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа.

- Бег между шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье.

- Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

- Подлезание по воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно.

- Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание.

- Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя или сидя (расстояние 50-100 см);

- бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне роста ребенка.

- Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

- Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед;

- прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см).

- Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать руки вперед, вверх, в стороны;

- Скрещивать их пред грудью и разводить в стороны.

- Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.

- Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, виз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

- Наклоняться вперед и в стороны.

- Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

- Поднимать и опускать ноги, лежа на спине.

- Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Ходить на месте.
- Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держать за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.
- Выставлять ногу вперед на пятку.
- Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры.

• **С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догони меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

• **С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

• **С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее».

• **С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

• **На ориентировку пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

• **Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

2.3. Формы и средства организации образовательной области «Физическая культура»

Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Принципы организации занятий

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип развивающего обучения - от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ГБДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Средства физического развития

1) Наглядные:

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

2) Словесные:

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

3) Практические:

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

2.4. Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию

Самым благоприятным для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей

Срок проведения	Выступления на родительском собрании	Анкетирование родителей и рекомендации	Группы
Сентябрь	«Гигиенические требования к одежде ребенка на занятиях физической культурой»	Размещение информации на информационном стенде в приемной всех групп	Все группы
Ноябрь	«День здоровья»	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка» (консультации/информация на стендах)	Все группы
Декабрь	Праздник «Новый год»	«Здоровье семьи в объективе» (флешмоб)	Все группы
Апрель/ май	Повышение двигательной активности детей посредством подвижных игр (консультация)	Спортивные вечера досуга	Все группы

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организационные условия жизнедеятельности детей

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- совместной деятельности взрослого и детей
- самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели - совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- игровой
- двигательной
- познавательно-исследовательской
- коммуникативной
- продуктивной
- музыкально-художественной
- трудовой
- чтения художественной литературы или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры
- физические упражнения и другие виды двигательной активности;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице);
- физминутки

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

3.2. Режим двигательной активности детей в ГБДОУ детский сад №269

Виды занятий и форма двигательной активности	Ранний возраст (мин)	Особенности Организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов		
1.1. Утренняя гимнастика:	5-6 минут	Ежедневно в

	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная; • Игрового характера; • С использованием полосы препятствий; • С использованием простейших тренажеров; • Ритмическая; • Сюжетная. 		спортивном зале, в группе, на воздухе
1.2.	<p>Физкульт. минутка (до 3 мин):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общеразвивающие упражнения; • Подвижная игра; • Дидактическая игра с различными движениями; • Танцевальные движения; • Игровые упражнения. 	1,5-2 минуты	Ежедневно по необходимости, в зависимости от длительности и содержания НОД
1.3.	<p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры разной степени интенсивности; • Игры с правилами; • Спортивные упражнения; • Спортивные игры. 	6-10 минут	Ежедневно во время прогулок
1.4.	<p>Физ. упражнения после сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Музыкально-ритмические движения; • Пробежка по массажным дорожкам. 	10 минут	Ежедневно
1.5.	<p>Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физические упражнения в основных видах движения; • Спортивные упражнения. 	8-10 минут	Ежедневно во время прогулок
2. Организованная деятельность детей			
2.1.	<p>По физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Традиционное; • Игровое; • Тренировочное; • Комплексное; • Тематическое; • Сюжетно-игровое. 	15 минут	3 раза в неделю, одно - на участке (непогоду – в спорт/зале)
3. Самостоятельная двигательная деятельность			
3.1.	Самостоятельная двигательная активность:	Продолжительность зависит от	Ежедневно в помещении и на

	<ul style="list-style-type: none"> • Движения различными игрушками, пособиями; • Сюжетно-ролевые игры; • Спектакли и театрализованные представления; • Подвижные игры разной интенсивности. 	с индивидуальных особенностей детей	открытом воздухе
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
4.1.	Физкультурный досуг: <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные упражнения и подвижные игры; • Спортивные игры; • Упражнения в основных видах движений и спортивные упражнения; • Игры-эстафеты; • Музыкально-ритмические импровизации. 	15-20 минут	Один раз в месяц
4.2.	Физкультурно-спортивные праздники: <ul style="list-style-type: none"> • В физкультурном зале; • На открытом воздухе. 	20 минут	2-3 раза в год
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОО		Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

3.3. Учебный график НОД по физическому развитию в группе раннего возраста

Количество в неделю	Объем в неделю (мин.)	Количество занятий в год	Общий объем в год
3 р/нед.	30 мин.	106 занятий	10600 мин. (17,6 часов в год)

3.4. Перспективное планирование НОД по физической культуре для детей раннего возраста

Месяц	Программное содержание
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие - Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте. - Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.
Октябрь	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур
	Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»
	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Лохматый пес»
	Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч»
Ноябрь	Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.и « Пузырь», « Найди свой домик»
	Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. П.и « Мой веселый звонкий мяч»
	Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте
Декабрь	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята»
	Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору»
	Учить детей вовремя ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивание через шнур, положенный на пол, катание мячей в прямом направлении. П.и «Поезд».

Январь	Катание обручей Спрыгивание в обруч. П.И « Карусель»
	Закрепить умение ходить и бегать по кругу учить энергично отталкиванию мяча при прокатывании друг другу упражнять в ползании на четвереньках
	Ходьба между пенечками. Достань до погремушки. П.и. «Мыши и кот»
	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя подлезать под шнур упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади Подрезание под шнур (50-40 см) на четвереньках, ходьба между линиями.(25 см). П.и « Бегите к флажку»
Февраль	Перепрыгивание через канавку, чей мяч дальше. П.и. Поймай комара», упражнять детей в ходьбе и беге учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади мягко приземляться в прыжках, ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П.и «Мыши в кладовой»
	Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча. Спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.
	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соразмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флажками. П.и «Лиса и цыплята» «Кроха»
	Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении. П.и «Трамвай»
Март	Упражнять в ходьбе колонной по одному выполняя задание по указанию воспитателя в прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении. О.д. ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. П.и «По ровненькой дорожке».
	Упражнять в ходьбе по одному выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры
Апрель	Ходьбе по глубокому снегу. Метание шишек в горизонтальную цель. П.и «Раз, два, три-беги»
	Ходить и бегать в рассыпную. используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутых ногах.
	Ходьба из обруча в обруч. Перешагнем через ручеек. П.и «Поезд». «Поймай погремушку».
Май	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому прыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча
	Ходить и бегать в рассыпную. подлезать под дугу. П.и «С кочки на кочку»
	Ходить и бегать в рассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.
	Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук. Упражнять развитие силы мышц ног. Выбатывать у детей умение сохранять равновесие после вращения.

3.5. Организация развивающей предметно - пространственной среды

Для двигательной активности детей: проведения спортивных игр, соревнований, праздников, тренировок и других форм взаимодействия, а так же самостоятельной двигательной активности в ГБДОУ Детский сад №269 организованы пространства:

- Физкультурный зал
- Уличные групповые площадки с уличным оборудованием
- Уголки (центры) двигательной активности детей в групповых комнатах

Оснащение физкультурного зала

Окна в зале ничем не прикрыты, располагаются высоко, электрические лампы защищены металлическими защитными сетками, пол покрыт линолеумом, большая часть зала покрыта ковровым покрытием. Оборудование, тренажеры и спортивный инвентарь хранятся на специальных стойках, в специальных контейнерах. В зале моделируются различные ситуации с помощью мобильных модулей, «трубы» и др. инвентаря.

Оснащение зала

Музыкальный центр - 1
Магнитофон - 1
Фонотека
Фортепиано - 1
Лестница (стенка) - 1 шт.,
Горка – 1 шт.
мат гимнастический – 2 шт.,
сухой бассейн с шариками – 1 шт.
баскетбольное кольцо – 1 шт.
велотренажер – 1 шт.
мягкие модули фирмы «Альма» - 7 шт.
ковер – «следочки» - 1 шт.
ковер с цифрами – 1шт.
мячи гимнастические (резиновые) – 5 шт.
мячи средние – 15 шт.
мячи малые (пластмассовые) – 40 шт.
мячи разной текстуры – 30 шт.
скамья гимнастическая – 1 шт.,
доска ребристая – 1 шт.
скакалки — 3 шт.,
теннисные ракетки – 4 шт.,
бадминтон 2 набора,
обручи – 20 шт.,
кегли большие - 10 шт.,
кегли малые - 12 шт.
боулинг – 2 набора
гимнастические палки - 25 шт.,
кольцеброс – 1 шт.
«труба» для подлезания – 1 шт.
бубен – 2 шт.
флажки – 22 шт.
ленточки атласные на деревянном кольце – 42 шт.
массажные мячики – 2 шт.
фишки, конусы для разметки игрового поля – 5 шт.
свистки – 2 шт.

3.6. Методическое обеспечение Программы

Образовательная область	Комплексная программа	Технологии, пособия (автор, название, год издания)
<p>Физическое развитие</p>	<p>Образовательная программа ГБДОУ детский сад №269 присмотра и оздоровления Московского района Санкт-Петербурга на основе Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой</p>	<p>Э.Я.Степаненкова Физическое воспитание в детском саду, 2005. Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет, 2009. Э.Я.Степаненкова Методика физического воспитания, 2005. Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду (средняя группа), 2009. Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду (старшая группа), 2009. Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду (подготовительная к школе группа детского сада), 2011. И.М.Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, 2009. Т.Г.Кареева Формирование здорового образа жизни у дошкольников, 2011. Н.С.Галицина, И.М.Шумова Воспитание основ здорового образа жизни у малышей, 2007. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2013. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно - практический журнал, 2012. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно - практический журнал, 2011. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.</p>

Современные здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья воспитанников			
1. Динамические паузы	Во время НОД, 1,5-3 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. в зависимости от вида деятельности	Воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть НОД по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате (малой и средней степени подвижности). Ежедневно для всех групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, его индивидуальными особенностями. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и поставленных целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех групп	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы, упражнения на дыхание.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5. Гимнастика пальчиковая	С раннего возраста (индивидуально либо с подгруппой детей), Ежедневно	Рекомендуется всем детям. Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатели
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 1,5 - 3 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	Рекомендуется выполнять по показу педагога.	Воспитатели

7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, НОД.	По показу педагога, по словесной инструкции.	Воспитатели Инструктор по физической культуре
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 3-5 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; «дорожка здоровья», легкий бег из спальни в группу.	Воспитатели
10. Гимнастика ортопедическая	Ежедневно, после сна. Хождение по ортопедическому коврику.	Рекомендуется всем детям в качестве профилактики плоскостопия.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
1. НОД по физическому развитию	2 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст – 15 мин.	Занятия проводятся в соответствии ОП ДО. Проветривание помещений обязательно.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Игротерапия	В свободное время, желательно во второй половине дня. Время строго не фиксировано.	Процесс может быть организован незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Воспитатели
3. Самомассаж	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обучение технике самомассажа массажными мячиками.	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре