

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 09.09.2015



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 298 комбинированного вида»  
630073, г. Новосибирск, ул. Блюхера, 75; м/р Горский, 11а  
☎ (383) 351-44-43; 346 20 12, ☎ факс: (383) 301 41 40  
E – mail: ds\_298\_nsk@nios.ru

**Часть образовательной программы дошкольного образования,  
формируемая участниками образовательных отношений.  
Образовательная область «Физическое развитие».**

**ПРОГРАММА**  
**«Совершенствование физического развития и  
увеличение двигательной активности детей  
дошкольного возраста»**



*составители программы:*

**Рязанцева Юлия Леонидовна**  
заведующий МАДОУ д/с № 298,  
**Викарчук Ирина Борисовна,**  
старший воспитатель,  
**Марковская Олеся Сергеевна,**  
инструктор по физической культуре.

г. Новосибирск

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
<b>1.1. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>1.3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</b>	<b>5</b>
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	6
<b>2.1. МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>6</b>
<b>2.2. КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>2.3 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ. ....</b>	<b>9</b>
<b>2.4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>22</b>
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	24
<b>3.1 МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОО С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>24</b>
<b>3.2 НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>24</b>
<b>3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ.....</b>	<b>25</b>
<b>3.4. КАДРОВЫЙ РЕСУРС РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:.....</b>	<b>42</b>
<b>3.5. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС.....</b>	<b>42</b>

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

В современном мире очень важно найти путь улучшения здоровья детей, поскольку от здоровья детей зависит здоровье нации в целом.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим, поэтому перед ДОО остро стоит вопрос о способах совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

Одним из таких направлений является реализация программы «Счастливый фитнес», основанной на проведении нетрадиционных занятий по детскому фитнесу. В которые входят: степ аэробика, детская йога, фитбол гимнастика и круговые тренировки с использованием тренажеров.

Ведущей идеей программы «Счастливый фитнес» является повышение физической активности ребенка, которая служит фундаментом формирования здорового и активного образа жизни.

Суть программы заключается в системном упорядочении двигательной активности ребенка и существенном расширении ее объема.

Принцип “здоровый ребенок – активный ребенок” явился главным мотивом создания программы «Счастливый фитнес».

Программа воплощает новый вариативный подход к физическому развитию дошкольников. Данная программа рассчитана на воспитанников средних, старших, подготовительных групп, групп компенсирующей направленности.

Программа предусматривает развитие естественно-научных и инженерных компетенций.

Программой предусмотрены мероприятия для всех участников образовательных отношений.

#### **Цель программы**

Создание условий для формирования у дошкольников потребности в

физической активности, самосовершенствовании и понимании значимости здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

1. Создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт всех участников образовательных отношений.

2. Развитие физических качеств детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

3. Повышение уровня компетентности всех участников образовательных отношений в вопросах сохранения здоровья.

### **1.2. ПРИНЦИПЫ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

***Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.*** Мониторинг проводится с целью определения уровня физического развития и здоровья детей, для определения оздоровительного эффекта занимающихся, для внесения дальнейших корректив с целью и получения максимально положительного результата.

***Принцип игровой и эмоциональной направленности.*** Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, вызывая положительные эмоции;

***Принцип инициативности и творчества (креативности)*** предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы и воображения;

***Принцип самореализации*** через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенной, развивает уверенность в своих силах.

***Принцип сотрудничества*** (взаимодействие с родителями, педагогами ДОУ).

### **1.3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Реализация программы позволит создать благоприятные условия развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.

Программа позволит осуществить новый подход по укреплению физического и психического здоровья детей (их эмоционального благополучия), поможет добиться таких результатов как: формирование у детей знаний о здоровом образе жизни и потребности следовать ему.

В процессе реализации программы у детей повысится физическая активность на занятиях и в самостоятельной деятельности.

Произойдет развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка, дети и родители станут активнее принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях детского сада, района города

Организованные и проведенные мастер – классы, праздники, конкурсы, фото презентации для детей и родителей будут являться одним из этапов завоевания благожелательного отношения со стороны родительской общественности, что в свою очередь, будет говорить о том, что родители воспитанников отмечают важность и необходимость двигательной активности и общего физического развития своего ребенка.

Открытость и динамичность программы заключается в том, что допустимо внесение различных дополнений в соответствии с потребностями, возможностями и индивидуальными особенностями всех участников процесса.

Важно помнить, что здоровье детей – это фундамент будущих поколений.

Разработанная программа «Счастливый фитнес» может быть применена в образовательных учреждениях, которые испытывают актуальность и заинтересованность в данном направлении работы.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Счастливый фитнес» состоит из 4 блоков: все блоки взаимосвязаны между собой, имеют свое направление и планирование.

**1 блок.** Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной степ-платформы под танцевальную музыку.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Степ аэробика способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной, сердечно-сосудистой систем, улучшает гибкость, развивает основные физические качества (силовую выносливость, скоростно - силовые способности, координацию, ловкость) , способствует развитию музыкальной и двигательной памяти детей.

**2 блок.** Фитбол гимнастика - упражнения на больших разноцветных мячах, которые влияют на развитие двигательных умений, координации движений, функций равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное — формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Кроме всего занятия с фитболами вызывает положительные эмоции у детей.

**3 блок.** Детская йога развивает координацию, гибкость, укрепляет внутренние органы и улучшает общее состояние детей любого возраста, способствует развитию спокойствия, концентрации и эмоционального равновесия. Проводится на резиновых ковриках, под специально подобранные мелодии с медленным ритмом в игровой форме.

**4 блок.** Круговая тренировка с использованием детских спортивных тренажеров. Данный вид занятия способствует развитию общей выносливости организма ребёнка, способствует развитию мышц верхних и нижних конечностей и плечевого пояса, развивает чувство устойчивости и целеустремлённости при выполнении сложных двигательных действий.



## 2.2. КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 1.

Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Продолжительность
<b>1. Организация двигательного режима в детском саду.</b>			
1.1. Утренняя гимнастика.	Все	8.00 – 8.30	7 – 10 мин.
1.2. Физкультурные занятия.	Все	По сетке занятий – 2 раза в неделю	15 – 30 мин
1.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	Все, кроме I – мл. гр.	По сетке занятий – 1 раза в неделю	15 – 30 мин
1.4. Двигательная разминка между занятиями.	Все	По необходимости	3 – 5 мин
1.5. Физкультминутка	Все	Во время занятий	2 – 3 мин
1.6. Подвижные игры. Физические упражнения на прогулке, самостоятельная двигательная			Не менее

активность.	Все	Прогулка	2 – 3 часов
<b>1.7.</b> Самостоятельные и совместные игры в помещении с элементами двигательной активности, использование пособий физкультурного уголка.	Все	В свободное время	30 – 40 мин
<b>1.8.</b> Спортивный досуг.	Все, кроме I – мл. гр.	1 раз в месяц.	20 – 35 мин
<b>1.9.</b> Спортивные праздники.	Все	2 раза в год.	40 – 50 мин
<b>1.10.</b> «Неделя здоровья»	Все	2 раза в год.	
<b>1.11.</b> индивидуальная работа по развитию движений.		Ежедневно	10 – 15 мин
<b>2. Оздоровительная работа с детьми в детском саду.</b>			
<b>2.1. <u>Закаливающие мероприятия:</u></b> прием детей на улице проветривание помещений воздушные ванны гимнастика после сна обширное умывание	Все	По погоде По графику После сна	30 – 35 мин 10 – 20 мин
<b>2.2. <u>Профилактические мероприятия:</u></b> самомассаж стоп витаминотерапия прививки против гриппа	Старшая медсестра, Инструктор по ФИЗО	После сна	
<b>3. Коррекционная работа с детьми в детском саду.</b>			
<b>3.1.</b> Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия.	Все	На физ. занятиях.	3 – 5 мин 10 – 15 мин
<b>3.2.</b> Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно СанПиН, своевременная корректировка на основе антропометрии.	Все	В течение года	
<b>4. Создание условий для формирования здорового образа жизни.</b>			
<b>4.1. <u>Формирование навыков личной гигиены:</u></b> обучение, объяснение, напоминание беседы – занятия о здоровом образе жизни дидактические игры и упражнения на тему: «Здоровом образе жизни».	Все	В соответствии с режимом дня	
<b>4.2. <u>Формирование навыков культуры питания:</u></b> сервировка стола эстетика подачи блюд этикет приема пищи	Все	В соответствии с режимом дня	
<b>4.3. <u>Организация рационального питания:</u></b> организация 2–го завтрака (соки, фрукты) введение овощей и фруктов в обед, в полдник, соблюдение питьевого режима	Старшая медсестра, Воспитат.	Постоянно по режиму дня	
<b>5. Диагностика уровня психофизического развития и состояния здоровья детей.</b>			
<b>5.1.</b> – Диагностика уровня физического развития - Диспансеризация детей детской	Старшая медсестра, Инструктор	1 раз в год 2 раза в год	



поликлиникой. - Обследование психоэмоционального состояния психологом. - Обследование логопедом.	по ФИЗО ПМПК	2 раза в год	
<b>6. Совместная работа с родителями.</b>			
<b>6.1.</b> – Оформление наглядной информации, Санбилютеня – Проведение родительских собраний, консультаций – Проведение совместных спортивных праздников и развлечений.	Все	В течение года	

### Сетка двигательной активности

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей проходит по установленному расписанию. Длительность НООД по физическому развитию в разных возрастных группах в течение года. В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в начале и в конце учебного года (сентябрь; май), проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста (приложение 1).

Распределение количества НООД по физическому развитию в разных возрастных группах на учебный год представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	3	93	45 мин.	3 часа	36 часов
средняя	3	93	60 мин.	4 часа	48 часов
Старшая	3	93	75 мин.	5 часов	60 часов
Подготовительная К школе	3	93	120 мин.	8 часов	96 часов

### 2.3 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Таблица 3.

Возрастная группа	Количество проведений		Продолжительность проведения	
	развлечени е	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в	-	15-20 мин.	-

	квартал			
средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20-25 мин.	45 мин.
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин.	45 мин.
Подготовительная К школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин.	1 час.

**Перспективный план проведения спортивно-массовых мероприятий  
для дошкольников младшего и среднего возраста (в том числе детей с  
ОВЗ).**

Таблица 4.

месяц	Название	Методическое сопровождение
сентябрь	«Большие деревья»	Н. Луконина Л. Чадова, Стр. 66
октябрь	Спортивная сказка «Бабка, дед и колобок»	М. А. Давыдова Стр. 159
ноябрь	«Мой друг Светофорчик»	Конспект
декабрь	«Сказочное путешествие гномов»	Журнал «Дошкольное воспитание», 2007г.
январь	«Игрушки»	И. В. Помиранцева, Стр. 52
февраль	Спортивная сказка «Кот, петух и лиса»	М. А. Давыдова Стр. 169
март	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	конспект
апрель	Развлечение «Солнышко встречаем»	Н. Луконина Л. Чадова, Стр. 7
май	Спортивная сказка «Две избушки»	М. А. Давыдова, Стр. 175
июнь	«Летние, малые Олимпийские Игры»	конспект
июль	Спортивная сказка «Белоснежка и семь гномов»	М. А. Давыдова, Стр. 178
август	«Солнечное утро»	М. А. Давыдова, Стр. 134

**Перспективный план проведения спортивно-массовых мероприятий  
для дошкольников младшего и среднего возраста (в том числе детей с  
ОВЗ).**

Таблица 5.

месяц	Название	Методическое
-------	----------	--------------

		сопровождение
сентябрь	Развлечение «Спортивный огород»	М. А. Давыдова Стр. 83
октябрь	«Путешествие по сказкам К. И. Чуковского»»	Журнал «Инструктор по физкультуре» 2011г. № 6
ноябрь	«Мой друг Светофорчик»	Конспект
декабрь	Развлечение «Праздник спортивного мяча»	М. А. Давыдова, Стр. 144
январь	Спортивная неделя	конспект
февраль	Развлечение посвященное Дню защитника Отечества «Папа, мама, я- спортивная семья»	конспект
март	«День здоровья»	М. А. Давыдова, Стр. 55
апрель	Развлечение посвященное Дню космонавтики «Мы космонавты	М. А. Давыдова, Стр. 148
май	Праздничное занятие посвященное 9 мая «День Победы – праздник дедов»	Н. Луконина Л. Чадова, Стр. 44
июнь	«Летние малые Олимпийские игры»	конспект
июль	Развлечение «Праздник Нептуна»	М. А. Давыдова, Стр. 154
август	«Остров в океане»	Журнал «Инструктор по физкультуре», 2011г. № 6

**Перспективное планирования приоритетного развития двигательных способностей детей старшей возрастной группы (в том числе групп компенсирующей направленности) на учебный год.**

Двигательные способности	Месяц учебного года (количество занятий)									Кол-во занятий на уч. год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	сен	Окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	
Ловкость	1	2	1	1	1	2	1	2	1	12
Координация	2	4	4	4	3	3	4	4	2	30
Скоростно-силовые	1	2	2	2	2	1	2	2	1	15
Общая выносливость	2	3	4	4	2	4	4	3	2	28*
Силовая выносливость	-	1	1	1	1	2	1	1	-	8
Кол - во занятий в месяц	6 /д	12	12	12	9/н.к	12	12	12	6/д	93

**Перспективное планирования приоритетного развития двигательных способностей детей**

**Средней возрастной группы (в том числе групп компенсирующей направленности) на учебный год.**

Двигательные способности	Месяц учебного года (количество занятий)									Кол-во занятий на уч. год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	сен	Окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	
Ловкость	2	4	4	4	3	4	3	4	2	30*
Координация	1	3	2	2	2	3	2	2	1	18
Скоростно-силовые	2	3	4	4	3	3	4	4	2	29*
Общая выносливость	1	2	2	2	1	2	3	2	1	16
Силовая выносливость	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кол - во занятий в месяц	6 /д	12	12	12	9/н.к	12	12	12	6/д	93

**Перспективное планирования приоритетного развития двигательных способностей детей подготовительной возрастной группы (в том числе групп компенсирующей направленности) на учебный год.**

Двигательные способности	Месяц учебного года (количество занятий)									Кол-во занятий на уч. год
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	сен	Окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	
Ловкость	1	1	2	2	2	1	2	2	1	14
Координация	1	2	3	1	1	1	2	1	1	13
Скоростно-силовые	1	4	2	3	1	3	1	3	1	19
Общая выносливость	1	2	3	4	2	4	3	4	2	25*
Силовая выносливость	2	3	2	2	3	3	4	2	1	22*
Кол - во занятий в месяц	6 /д	12	12	12	9/н.к	12	12	12	6/д	93

Приоритетное развитие: Средняя группа – Ловкость и скоростно – силовые.

Старшая группа – Координация и общая выносливость.

Подготовительная группа – Общая и силовая выносливость

**Циклограмма развития двигательных способностей детей**

(по месяцам учебного года)

Средняя группа

Сентябрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6
Ловкость	Диагностика							*				*
Координация							*					
Скоростно-силовые									*		*	
Общая выносливость										*		
Силовая выносливость							-	-	-	-	-	-
Кол-во занятий	0			0			3			3		

Октябрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ловкость			*			*			*			*
Координация		*			*			*				
Скоростно-силовые	*			*						*		
Общая выносливость							*				*	
Силовая выносливость	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Ноябрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ловкость	*			*							*	*
Координация						*	*					
Скоростно-силовые		*	*						*	*		
Общая выносливость					*			*				
Силовая выносливость	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Декабрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)			
	1	2	3	4

	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Ловкость				*			*			*	*	
Координация	*											*
Скоростно-силовые		*	*			*			*			
Общая выносливость					*			*				
Силовая выносливость	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Январь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)												
	1			2			3			4			
	0	0	0	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
Ловкость	Новогодние каникулы				*	*			*				
Координация				*									*
Скоростно-силовые							*			*	*		
Общая выносливость										*			
Силовая выносливость							-	-	-	-	-	-	-
Кол-во занятий	-			3			3			3			

Февраль

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Ловкость				*			*				*	*
Координация			*			*			*			
Скоростно-силовые	*	*								*		
Общая выносливость					*			*				
Силовая выносливость	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Март

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

Ловкость		*				*					*	
Координация							*					*
Скоростно-силовые	*		*		*			*				
Общая выносливость				*					*	*		
Силовая выносливость	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Апрель

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
Ловкость	*	*									*	*
Координация						*	*					
Скоростно-силовые			*	*				*	*			
Общая выносливость					*					*		
Силовая выносливость	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Май

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	0	0	0	0	0	0	88	89	90	91	92	93
Ловкость	Диагностика						*				*	
Координация											*	
Скоростно-силовые								*		*		
Общая выносливость									*			
Силовая выносливость							-	-	-	-	-	-
Кол-во занятий	-			-			3			3		

Старшая группа

Сентябрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6
Ловкость							*					

Координация	Диагностика				*			*
Скоростно-силовые				*				
Общая выносливость						*	*	
Силовая выносливость								
Кол-во занятий	-	-	3			3		

Октябрь



Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ловкость						*						*
Координация		*	*					*	*			
Скоростно-силовые	*						*					
Общая выносливость				*	*					*		
Силовая выносливость											*	
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Ноябрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ловкость								*				
Координация			*			*			*			*
Скоростно-силовые	*	*										
Общая выносливость				*	*		*			*		
Силовая выносливость											*	
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Декабрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Ловкость												*
Координация			*			*		*	*			
Скоростно-силовые	*	*										
Общая выносливость				*	*					*	*	
Силовая выносливость							*					
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Январь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	0	0	0	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Ловкость					*							

	Новогодние каникулы	*				*				*
Координация				*			*			
Скоростно-силовые					*			*	*	
Общая выносливость						*			*	*
Силовая выносливость		-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кол-во занятий	-	3			3			3		

Февраль

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Ловкость									*			*
Координация		*	*								*	
Скоростно-силовые	*											
Общая выносливость				*	*		*			*		
Силовая выносливость						*		*				
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Март

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Ловкость				*								
Координация		*	*						*			*
Скоростно-силовые	*				*							
Общая выносливость						*	*			*	*	
Силовая выносливость								*				
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Апрель

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
Ловкость											*	*
Координация	*			*	*			*				
Скоростно-силовые		*				*						
Общая выносливость			*						*	*		

Силовая выносливость							*					
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Май

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	0	0	0	0	0	0	88	89	90	91	92	93
Ловкость	Диагностика						*					
Координация								*				*
Скоростно-силовые									*			
Общая выносливость										*	*	
Силовая выносливость												
Кол-во занятий							-			-		

Подготовительная группа

Сентябрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)															
	1			2			3			4						
	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6				
Ловкость	Диагностика						*									
Координация																*
Скоростно-силовые												*				
Общая выносливость													*			
Силовая выносливость															*	*
Кол-во занятий							-			-			3			3

Октябрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ловкость												*
Координация				*							*	
Скоростно-силовые	*						*		*	*		
Общая выносливость		*			*							
Силовая выносливость			*			*		*				
Кол-во занятий	3			3			3			3		

--	--	--	--	--

Ноябрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ловкость	*			*								
Координация					*	*						*
Скоростно-силовые		*					*					
Общая выносливость			*							*	*	
Силовая выносливость								*	*			
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Декабрь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Ловкость									*			*
Координация	*											
Скоростно-силовые		*		*							*	
Общая выносливость			*		*	*				*		
Силовая выносливость							*	*				
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Январь

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)												
	1			2			3			4			
	0	0	0	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
Ловкость	Новогодние каникулы			*								*	
Координация					*								
Скоростно-силовые												*	
Общая выносливость									*		*		
Силовая выносливость								*		*		*	
Кол-во занятий	-			3			3			3			

Февраль

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63

Ловкость				*								
Координация												*
Скоростно-силовые	*					*	*					
Общая выносливость		*					*		*		*	
Силовая выносливость					*			*		*		
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Март

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Ловкость							*					*
Координация		*	*									
Скоростно-силовые				*								
Общая выносливость	*					*				*		
Силовая выносливость					*			*	*		*	
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Апрель

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
Ловкость					*	*						
Координация		*		*			*					*
Скоростно-силовые	*		*							*	*	
Общая выносливость												
Силовая выносливость								*	*			
Кол-во занятий	3			3			3			3		

Май

Двигательные способности	Недели месяца (порядковый номер занятий)											
	1			2			3			4		
	0	0	0	0	0	0	88	89	90	91	92	93
Ловкость	Диагностика											*
Координация							*					
Скоростно-силовые											*	

Общая выносливость			*		*		
Силовая выносливость				*			
Кол-во занятий	-	-	3		3		

Перспективный план НООД является приложением к данной программе (Приложение 1).

## **2.4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Физкультурно-оздоровительные;*

*Здоровьесберегающие;*

*Личностно-ориентированные;*

*Игровые;*

*Квест-технологии;*

*Технологии проектной деятельности.*

**Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников**

№	Содержание	Форма организации	Группа	Дата проведения
1	«Футбольный матч» Дети, родители	Спортивное мероприятие	Подготовительные группы	сентябрь
2	«Физическая культура и оздоровление»	анкетирование	Все группы	октябрь
3	«Профилактика плоскостопия»	Консультация	Все группы	ноябрь
4	«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Рекомендации	Все группы	декабрь
5	«Зимние забавы»	Участие родителей в организации и проведении спортивных мероприятий	Средние, старшие и подготовительные группы	январь
6	«День защитника Отечества»	Праздник физкультурно-оздоровительный	Старшие и подготовительные группы	февраль
7	«Упражнения для развития правильной осанки»	Буклеты	Все группы	март
8	«Папа, мама, я- спортивная семья»	Спортивный праздник	Старшие и подготовительные группы	Апрель
9	«Наши достижения»	Открытые показы	Все группы	Май

**Перспективный план работы инструктора по физической культуре с**

**педагогами**

№	Содержание	Форма организации	Дата проведения
1	«Диагностика физической развития детей»	Проведение диагностики	Сентябрь
2	«Организация утренней гимнастики»	Консультация для воспитателей	Октябрь
3	«Спортивный уголок»	Оформление физкультурных уголков в соответствии с возрастными особенностями детей (внести новые атрибуты, инвентарь к оздоровительным играм).	Ноябрь
4	«Обучению детей ходьбе на лыжах старшего»	Консультация + Практическое занятие	Весь зимний период
5	«Двигательная деятельности детей на прогулке»	Консультация для воспитателей	Январь
6	«День Защитника Отечества»	Обсуждение, подготовка и проведение праздника	февраль
7	Спортивный кружок ГТО	Групповые занятия с педагогами	В течение всего года (1 раз в неделю)
8	«Методические рекомендации по проведения подвижных игр»	Консультация	Апрель
9	«Диагностика физической развития детей»	Проведение диагностики	Май

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОО С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Информационный блог:**

- стендовая информация, буклеты;
- видеопрезентации, транслируемые медиа системой ДОО;
- «День открытых дверей»;
- сайт ДОО.

##### **Консультативно-просветительский блог:**

- выступление на групповых родительских собраниях;
- участие в конференциях ДОО;
- индивидуальное консультирование по запросу;
- анкетирование;
- сайт ДОО.

##### **Практико-ориентированный блок:**

- совместные занятия «Малыш и мама»;
- мастер-классы;
- открытые занятия;
- творческие выставки и конкурсы;
- участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, организованных ДОО и социальными партнерами.

#### **3.2 НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы «Счастливый фитнес» в ДОО необходимо следующее оборудование:

- музыкальный центр;
- музыкальные диски;
- резиновые коврики;
- степ платформы;
- фитболы;
- гантели полые;



- беговая дорожка;
- велотренажер;
- скамья для пресса;
- тренажер «Элепсоид»;
- тренажер для ног и скамья под штангу;
- бубен;
- свисток;
- секундомер;
- гимнастический мат;
- диск здоровья;
- подвесная консоль для фитболов;
- пластиковые контейнеры под оборудование;
- флажки;
- мячи большие;
- мешочки с песком;
- батут;
- шнур цветной;
- спирометр;
- динамометр;
- фишки.

### **3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ оснащена всем оборудованием, необходимым для реализации программы «Счастливый фитнес». Дополнительно спортивный зал оснащен:

- нестандартным спортивным оборудованием, изготовленным родителями воспитанников («сырная дырка», «боулинг», массажные коврики);
- координационной лестницей, часто применяемой в круговых тренировках.
- пластмассовыми обручами;

- скакалками;

- наглядными средствами (плакаты с видами спорта, стенд «Сибирские звездыолимпиа»).

Для успешной реализации программы инструктором по физической культуре составлена картотека упражнений по направлению «Детская йога», в которой описана правильность выполнения всех используемых упражнений с визуальным рядом.

Оборудованы две уличные спортивные площадки, оснащенные различными модулями, беговыми дорожками с разметкой, прыжковыми ямами спеском для прыжков в длину.



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 298 комбинированного вида» 630073 г. Новосибирск, ул. Блюхера 75,  
м/р Горский, 11а  
☎ (383) 346 20 12  
☎/ факс (383) 351 44 43

## **Паспорт**

### **физкультурного зала, спортивной площадки и спортивных уголков в группах**

#### **Описание оснащения спортивного зала, спортивной площадки и спортивных уголков в группах**

##### **Общие сведения.**

Физкультурный зал располагается в здании МАДОУ д/с №298 г. Новосибирска

Спортивная площадка находится на территории МАДОУ д/с №298 г. Новосибирска

Предназначены для проведения организованной образовательной деятельности, развлечений и спортивных праздников.

Ответственный: инструктор по физической культуре.

##### **Нормативные документы**

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.12 № 273.
- Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).
- Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28". Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 18.12.2020 № 61573).

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» 13.01.1999 г.

- Приказ Минобрнауки от 24.12.2010 № 2075 «О продолжительности рабочего времени педагогических работников».

- Постановление правительства РФ от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

### **Технические характеристики Технические характеристики физкультурного зала**

<b>Параметры</b>	<b>Характеристика параметров</b>
Расположение	2 этаж
Длина (м)	м
Ширина (м)	м
Площадь	кв. м
Естественное освещение	север
Количество окон	2 шт
Площадь окон	кв. м
Искусственное освещение (лампы дн. света)	(норма)
Электророзетки (шт)	2 шт
Пожарная сигнализация	да
Возможность проветривания помещения	да
Наличие системы отопления	да

### **Режим работы**

8.00-8.40	Утренняя гимнастика
9.00-12.15	Организованная образовательная деятельность
12.30-15.00	Организация предметно-развивающей среды, обработка инвентаря, ознакомление с методической литературой
15.30-16.30	Организованная образовательная деятельность
16.35-17.00	Уборка и проветривание физкультурного зала

## **Инфраструктура предметно – развивающей среды физкультурного зала**

Укреплять здоровье детей;

Развивать двигательные навыки и физические качества;

Расширять двигательный опыт;

Создавать положительный эмоциональный настрой.

### **Описание использования физкультурного зала.**

Для успешной деятельности инструктора физической культуры в образовании важно обеспечить его оборудованием и организовать рабочее пространство.

Эффективность функционирования физкультурного зала детского сада базируется на соответствующем современным требованиям методическом и организационном обеспечении, а также подкрепляется необходимым техническим оснащением и оборудованием.

### **Зона спортивного оборудования:**

С учетом задач работы инструктора помещение территориально включает несколько зон, которые имеют специфическое назначение и соответствующее оснащение.

- традиционного,

- нестандартного.

Разнообразие организации двигательной деятельности детей

- Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и всвободной деятельности;

- Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательныхзаданий;

- Оптимизация режима двигательной активности;

- Повышать интерес к физическим упражнениям;

- Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.

### **Зона метания Ознакомление с различными способами метания**

- Развивать глазомер;

- Закреплять технику метания;

- Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.

### Зона прыжков

Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой

- Обучать технике прыжков;
- Развивать силу ног, прыгучесть;
- Использовать специальное оборудование.

### Зона «Спортивный комплекс»

Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности

- Овладеть техникой различных способов и видов лазанья;
- Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на гимнастической стенке.

## **Документация ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Анализ работы инструктора по физкультуре за учебный год
2. Годовой план работы инструктора по физкультуре
3. Диагностика уровня освоения программы области «Физическое развитие».
4. Карточка физкультминуток.
5. Карточка утренней гимнастики
6. Циклограмма инструктора по физкультуре
7. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
8. Портфолио инструктора по физкультуре.
9. Работа с родителями 10. Работа с педагогами. 11.Сценарии и конспекты.
12. Рабочая программа

### **Перечень компонентов физкультурного зала.**

№п/п.	Наименование имущества	Количество
1.	Музыкальный центр	1шт.
2.	Гимнастические лестницы	2шт.

3.	Гимнастическая стенка	5шт.
4.	Контейнеры для хранения инвентаря	8шт.
5	Кольца баскетбольные настенные	2шт.

**Перечень оборудования, инвентаря, пособий и материалов  
физкультурногосала.**

Тип оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 250 см Ширина – 23 см Высота – 20 см	2 шт.
	лестница веревочная	Длина – 150 см Ширина – 30 см	2 шт.
	Доска гладкая	Длина – 200 см Ширина – 20 см	1 шт.
	Лестница навесная	Длина – 250 см Ширина – 20см	2 шт.
	Дорожка (следы)	Длина – 250 см Диаметр – 2 см	1 шт.
	Канат	Длина- 200 см Диаметр- 2 см	2 шт.
	Коврик гимнастический	Длина –170 см Ширина – 40см	8 шт.
	Корректирующая дорожка	Длина –60 см Ширина – 20см	4 шт.
	Бревно гимнастическое	Длина-200 см Ширина-15 см	1 шт.
	Куб деревянный	Ребро – 40 см	4шт.
	Тренажеры Детские (2велотренажера,2беговые дорожки, штанга, эллипсоид, скамьядля жима)		7 шт.
Полусфера «Кочка»		2шт.	
Для прыжков	Батут детский	Диаметр – 100 см	2 шт.
	Переносные стойки для прыжков	Ширина – 30см Высота – 60 см	2 шт.
	шнур «Косичка»	Длина – 400 см	1 шт.
	Скакалка	Длина – 200 см	30 шт.
	«Гантели»	Вес-500гр.	60 шт.
	Стойка пластмассовая	Высота –120см	10 шт.

Мат гимнастический	Длина – 200 см Ширина – 50см Высота – 10 см	1 шт.
Мат гимнастический	Длина – 200 см Ширина 100см Высота – 10 см	1 шт.
Мат гимнастический	Длина – 200 см Ширина 100см Высота – 10 см	1шт.
Гимнастический мяч(фитбол)	Диаметр-55см	10шт.
Гимнастический мяч(фитбол)	Диаметр-44см	10 шт.
Гимнастический мяч(фитбол)	Диаметр-60см	10 шт.
Барьер универсальный детский		1шт.



Для катания, бросания, ловли, метания.	Кегли		30шт.
	Кольцеброс	Комплект	1шт.
	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 гр.	30шт.
	Мяч теннисный		30 шт.
	Мяч большой	Диаметр- 25см	10шт.
	Мяч средний и малый	Диаметр15см.,10см	30шт. 8шт.
	Мяч для волейбола		1 шт.
	Мяч для футбола		2 шт.
	Мяч для баскетбола		2 шт.
	Мишень для метания навесная деревянная		2 шт.
	Мишень для метания «радуга»		3 шт.
	Корзина		2шт.
	Кольцо баскетбольное подвесное		2 шт.
	Сетка волейбольная	Длина 5 м	1шт.
	«Городки»	Комплект	1шт.
Стойки для бросания мячей «Веселые старты»		2шт.	
Клюшка, шайба	Комплект	2шт.	
Для ползания и лазания	Стенка гимнастическая деревянная	Высота – 280 см Ширина пролета –73 см.	5 шт.
	Тоннель	Высота – 50 см	2 шт.
	Дуга средняя	Высота – 50 см	2 шт.
	Дуга малая	Высота – 45 см	2 шт.
	Дуга высокая, мягкая	Высота – 60 см.	1шт.
Для общеразвивающих упражнений	Флажок		30 шт.
	Кубики	Ребро – 4 см	8 шт.
	Лента гимнастическая на палке	Длина – 100 см	20 шт.
	Обруч большой	Диаметр-70 см	10 шт.
	Гимнастическая палка пластмассовые	Длина – 55 см	300 шт.
	Гимнастическая палка деревянная	Длина – 30 см	20 шт.
	«Гантели» пластмассовая		60 шт.
	Массажный мяч малый	Диаметр – 5 см	10 шт.
	Обруч малый	Диаметр – 54 см	1 шт.
	Степ-подставка	Выс.-15 см, шир.- 25см, дл.-40 см	30 шт.

	Конус-ориентир		8шт.
	Конус-ориентир малый		40шт
«Полоса препятствий» из мягких модулей	Модуль «Туннель»	60×50×7	1 шт.
	Помпон		50шт.
	Лыжи	Высота-110см	20пар
	Парашют для игры		1шт.
	«Напольная ромашка»		1шт.
	Мешок для прыжков		2шт

### Перечень компонентов спортивной площадки.

Тип оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во
Лазание и перелезание	Гимнастические лестницы	6м х3м	6шт.
Равновесие			
Метание			
Метание			
Метание	Стойка для крепления волейбольной сетки	2м	1шт.
Прыжки			

### Перечень оборудования, инвентаря, пособий и материалов спортивных уголков в группах

Тип оборудования	Наименование	Размер, масса	Кол-во
Лазание и перелезание	Обруч малый	Диаметр – 54 см	3 шт.
	Тоннель	Высота – 40 см	1 шт.
Равновесие	Корректирующая дорожка		24 шт.
Метание	Кегли		40шт.
Для общеразвивающих упражнений	Флажок		20 шт.
	Кубики	Ребро – 4 см	60 шт.
	Лента гимнастическая на палке	Длина – 100 см	5 шт.
	Гимнастическая палка пластмассовые	Длина – 55 см	8 шт.
	«Гантели» пластмассовая		16 шт.
	Массажный мяч малый	Диаметр –	30 шт.

		5 см	
Метание	Мяч большой	Диаметр- 25см	8шт.
Прыжки	Скакалка	Длина – 200 см	5 шт.

**Перспективный план развития  
физкультурного зала, спортивных уголков в группах,  
спортивной площадки.**

№п/п	наименование	КОЛ-ВО
1.	Напольное покрытие длина-8м., шир.-4м.	1шт.
2.	Модули	6шт.
3.	Балансиры	12шт.
4.	Прыжковая яма с песком	1шт.
5.	Деревянные мишени	4шт.
6.	Баскетбольный щит	2шт.
7.	Полоса препятствий	1комплекс
8.	Тропа здоровья	6 м
9.	Лабиринт	2шт.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

#### при обучении детей основным видам движений в спортивном зале

Инструкция разработана на основе Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28". Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 18.12.2020 № 61573), которая устанавливает основные требования по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и является обязательной для использования всеми сотрудниками ДОУ.

## **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям физическими упражнениями допускаются дети прошедшие

медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий физическими упражнениями возможно воздействие воспитанников, следующих опасных факторов:

- травма при использовании неисправного, непрочного установленного и не закрепленного спортивного оборудования и инвентаря;

- травмы при нарушении правил использования спортивного оборудования и инвентаря;

- нарушение остроты зрения при недостаточном освещении спортивного зала;

- травмы при падении детей во время проведения подвижных игр и упражнений;

- получение повреждений и заболеваний в случае перетаскивания воспитанниками тяжелого спортивного оборудования;

- поражение электрическим током при использовании неисправных электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов.

- травмы при неправильном определении оптимального объема физической нагрузки, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности, уровень двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья и с низким уровнем двигательной

активности и слабой физической подготовленности.

1.5. Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.7. В спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.

1.8. Спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.9. Руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.10. Спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.11. О каждом несчастном случае с воспитанниками воспитатель или руководитель физического воспитания или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить администрации и принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом организованной образовательной деятельности по физическому развитию**

2.1. Включить полностью освещение и убедиться в исправной работе светильников. Наименьшая освещенность должна быть: не менее 200 лк (13 Вт/кв.м.) при люминесцентных лампах не менее 100 лк (32 Вт/кв.м.) при

лампахнакаливания.

2.2. Тщательно проверить санитарное состояние спортивного зала.

2.3. Перед занятием проветрить спортивный зал, открыв окна или фрамуги и двери. Окна в открытом положении фиксировать крючками, а фрамуги должны иметь ограничители. Проветривание закончить за 30 мин. До прихода детей.

2.4. Проверить исправность и надежность установки спортивного оборудования и инвентаря.

2.5. При использовании на занятиях электрических звуковоспроизводящих музыкальных аппаратов убедитесь в их исправности и целостности подводящих кабелей и электровилок.

2.6. Во избежание падения детей убедитесь в том, что ковры и дорожки надежно прикреплены к полу.

2.7. Спортивный инвентарь должен размещаться так, чтобы избежать его падений на воспитанников.

2.8. Протереть насухо спортивный инвентарь необходимый для данного занятия.

2.9. Провести целевой инструктаж воспитанников по безопасным приемам проведения занятий физическими упражнениями в физкультурном зале.

2.10. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

### **3. Требования безопасности во время организованной образовательной деятельности по физическому развитию**

3.1. Все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.

3.2. Структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по

физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

3.3. Не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.

3.5. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или руководителя физическим воспитанием.

3.6. Не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.

3.7. Не оставлять детей одних в спортивном зале.

3.8. Во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.

3.9. *При ходьбе и беге* в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

3.10. Убрать с дороги все предметы мешающие идти, бежать.

3.11. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.

3.12. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

3.13. Во избежание столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку.

3.14. *При выполнении прыжков* и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

- 3.15. Прыгать только в спортивной обуви.
- 3.16. страховать ребенка вместе приземления.
- 3.17. Веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть наштырьки в стойках.
- 3.18. При прыжках в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.
- 3.19. Не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.
- 3.20. *При выполнении упражнений по метанию* посмотреть, нет ли детей в секторе метания.
- 3.21. Упражнения по метанию выполнять только по сигналу воспитателя или руководителя по физическому воспитанию.
- 3.22. Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.23. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить заснарядом для метания без разрешения руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.
- 3.24. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.25. *При выполнении упражнений в равновесии*, на гимнастической скамейке, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).
- 3.26. В место спрыгивания ребенка постелить мат. Страховать ребенка при необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.
- 3.27. Чтобы не получить челюстно-лицевую травму, *при ползании* по гимнастической скамейке следить за постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать и.п. (сначала поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходиться со снаряда после выполнения упражнений (сначала поставить ноги на пол, затем выпрямиться).
- 3.28. *При лазании по шведской стенке* обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.



3.29. При лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать не пропуская реек, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.

3.30. Вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.

3.31. Обучить детей старшего дошкольного возраста страховке.

3.32. При лазании по веревочной лестнице см. выше п. 3.28, 3.29, 3.30.

3.33. Если у ребенка запутались ноги в веревочной лестнице, у него устали руки, он должен немедленно сказать об этом руководителю по физическому воспитанию или воспитателю.

3.34. При работе с гимнастическими палками соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении задания или перестроения.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях в ходе организованной образовательной деятельности по физическому развитию.**

4.1. При возникновении неисправности в работе спортивного оборудования или его поломке, прекратить занятие. Упражнение продолжать только после устранения неисправности.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. При необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом воспитателю группы.

4.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать воспитанников из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании организованной образовательной деятельности по физическому развитию**

5.1. Снять спортивную одежду, обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Привести в исходное положение все физкультурное оборудование, проверить его исправность.

5.3. Проветрить спортивный зал и по возможности провести влажную уборку.

5.4. Проверить противопожарное состояние спортивного зала: выключить свет и электрические звуковоспроизводящие аппараты.

### **3.4. КАДРОВЫЙ РЕСУРС РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

- инструктор по физической культуре;
- воспитатели группы;
- старший воспитатель.

### **3.5. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

1. Физическая культура в детском саду. Л.И. Пензулаева
2. Практическое пособие «Профилактика плоскостопия и нарушение осанки. О.Н. Маргунов.
3. Малыши физкульт- привет! Л.Ю. Кострыгина, О.Г. Рыкова.
4. Методика комплексной оценки и организации системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников (методические рекомендации). Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., Издательский дом «Новый учебник», 2003, 201 с.
5. Занятия по физкультуре в детском саду «игровой стретчинг». Е.В. Сулим.
6. -занятия на тренажерах в детском саду. Н.Ч. Железняк.
7. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» №7/2011.
8. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет. А.Л. Сиротюк, А.С. Сиротюк.

9. Не скучная гимнастика. Е.А. Алябьева.
10. СД диск «Йога для малышей» Б.Фридман 2008г.
11. СД диск «Йога для детей» – Б. Фридман, 2006г.
12. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.-160 с. Сулим Е.В.
13. Йога для детей. - СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-192 с Иванова Т.А.