

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№7 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию детей Калининского района Санкт-Петербурга**

Опыт работы

**«Методическое сопровождение физического развития
детей дошкольного возраста».**

**Старший воспитатель ГБДОУ детский сад №7
Царькова Светлана Витальевна**

СОГЛАСОВАНО:

Врач:

И.Б. Кузнецова

«02» сентября 2013 год

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая ГБДОУ детский сад №7

О.Е. Гуреева

«02» сентября 2013 год

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2013– 2014 учебный год

№ п/п	Разделы и направления работы	Содержание работы (формы, методы, средства)	Рекомендации	Время проведения, возраст	Ответственный исполнитель
1.	Использование вариативных режимов	<ul style="list-style-type: none"> Основной режим Щадящий режим Гибкий режим Режим двигательной активности Адаптационный 	<ul style="list-style-type: none"> Соответствует холодному времени года Составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей. Используется в зависимости от погодных условий, карантин Прописываются все мероприятия проводимые с детьми согласно СанПина В период адаптации 	Ранний, младший, средний, старший возраст	Воспитатели
3.	Оздоровительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> Утренняя гимнастика Тренажёрный путь с элементами босохождения Зрительная гимнастика Дыхательная гимнастика Физкультминутки Подвижные игры в помещении Подвижные игры на воздухе День здоровья Спортивные досуги 	<ul style="list-style-type: none"> Свободная форма организации детей; Использование наглядности Допускается совместное проведение утренней гимнастики с детьми разных возрастов Комплексы гимнастик по профилактике плоскостопия, нарушения осанки, Ежедневно 2 раза в день во время утренней гимнастики и после дневного сна; По мере необходимости Ежедневно Ежедневно 2 раза в день Последняя пятница каждого месяца 1 раз в месяц 	Ранний, младший, средний, старший возраст Ранний, младший, средний, старший возраст младший, средний, старший возраст	Руководитель физкультуры, воспитатели Воспитатели
4.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка	<ul style="list-style-type: none"> Непосредственно образовательная деятельность Совместная деятельность педагога и детей Самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе. 	<p>Группа раннего возраста- 3 раза в неделю в группе</p> <p>1 младшая группа – 3 раза в неделю (в спортивном зале)</p> <p>2 младшая группа – 3 раза в неделю в спортивном зале</p> <p>средняя группа – 3 раза в неделю в спортивном зале</p> <p>старшая группа – 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на улице</p> <p>подготовительная группа – 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на улице</p> <p>проводятся упражнения на развитие движений, подвижные игры, утренняя гимнастика, Вынос атрибутов на площадку для самостоятельных игр</p>	Ранний, младший, средний, старший возраст	Воспитатели, руководитель физкультуры

РАЗРАБОТАЛИ:

Старшие воспитатели:

Е.Ю. Коновалова

С.В. Царькова

Направления системы физкультурно-оздоровительной работы

- Использование вариативных режимов дня;
- Психологическое сопровождение развития;
- Оздоровительные мероприятия ;
- Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка;
- Работа с детьми по формированию основ здорового образа жизни;
- Общеукрепляющие мероприятия;
- Гигиенические мероприятия;
- Организация питьевого режима;
- Организация питания;

СОГЛАСОВАНО:

Старший воспитатель _____

С.В. Царькова

Врач-педиатр _____

И.Б. Кузнецова

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 7 _____

О. Е.Гуреева

«30» августа 2013года

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на 2013-2014 учебный год

Группа старшего возраста №1

<i>№п/п</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Время в режиме дня</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8.10-8.20	Групповая комната	Воспитатель
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию.	3 раза в неделю по 25 минут согласно расписанию	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре и воспитатель
3.	Физкультминутки	Ежедневно 2 минуты	Групповая комната	Воспитатель
4.	Подвижные игры в помещении	Ежедневно 25 минут	Групповая комната	Воспитатель
5.	Подвижные игры на воздухе	Ежедневно 2 раза в день по 25 минут	Участок	Воспитатель
6.	Обширное умывание	Ежедневно перед сном	Ванная комната	Воспитатель
7.	Профилактические упражнения после дневного сна (тренажерный путь с элементами босохождения) и воздушные ванны	Ежедневно после сна 15.00-15.15	Спальная комната	Воспитатель
8.	Гигиена полости рта	Ежедневно после еды	Ванная комната	Воспитатель
9.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно 2 раза в день во время утренней зарядки, после дневного сна .	Групповая комната	Воспитатель
10.	Зрительная гимнастика	Ежедневно 2 минуты	Групповая комната	Воспитатель
11.	День здоровья	Последняя пятница каждого месяца	Групповая комната	Воспитатель
12.	Спортивный досуг	1 раз в месяц	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре

Разработали:

Воспитатели:

1. _____

2. _____

Ознакомлен:

Инструктор по физической культуре _____ Е.А.Соловьёва

ДОКУМЕНТАЦИЯ

Физкультурно-оздоровительной работы
на 2013-2014 учебный год
Подготовительная группа №1

Воспитатели:

Цветкова Людмила Анатольевна
Пиута Марина Ивановна

Перечень документов для планирования физкультурно – оздоровительной работы Старшая группа

1. План ФОР
2. Перечень программ и технологий
3. Список детей с датами рождения
4. Лист здоровья
5. Распределение детей по группам здоровья
6. Режим на холодное время года
7. Гибкий режим дня на дождливую погоду утром
8. Гибкий режим дня на дождливую погоду вечером
9. Режим двигательной активности
10. Щадящий режим
11. Диагностика двигательной активности
12. Распределение детей по группам двигательной активности
13. Уровни показателей физического развития детей
14. Распределение детей по уровням физического развития
15. Методика обширного умывания
16. Методика проведения тренажёрного пути с элементами босохождения
17. Гигиена полости рта
18. Образец договора между ОУ и родителем

Документы для планирования работы инструктора физической культуры.

- Перспективное планирование на квартал;
- Календарное планирование;
- План взаимодействия с родителями;
- Лист взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями;

Перспективный план на первый квартал 2013- 2014 учебный год.

Старшая группа.

Виды движений	Задачи	Интеграция образовательных областей	Формы Работы (виды деятельности)	Подвижные игры и упражнения
Ходьба				
Бег, равновесие				
Ползание и лазание				
Прыжки				
Бросание, ловля, метание				
Групповые упражнения с переходами				
Ритмическая гимнастика, общеразвивающие упражнения				
Выносливость				
Быстрота				
сила				
координация				
гибкость				

Календарное планирование образовательной области «Физическая культура»

Группа старшая №1

Тема месяца «Здравствуй, осень»

		Частные задачи НОД			
		1 неделя (ходьба, бег, равновесие)	2 неделя (прыжки)	3 неделя (метание, ловля, бросание)	4 неделя (ползание, лазание)
П о дг от ов ит ел ь н ая ча ст ь	Упражнения- перестроения, упражнения в ходьбе и беге				
	ОРУ				
О с н ов н ая ча ст ь	Подводящие упражнения				
	Основные движения				
	Подвижная игра				

Календарное планирование образовательной области «Физическая культура»

Группа старшая №1

Тема месяца «Здравствуй, осень»

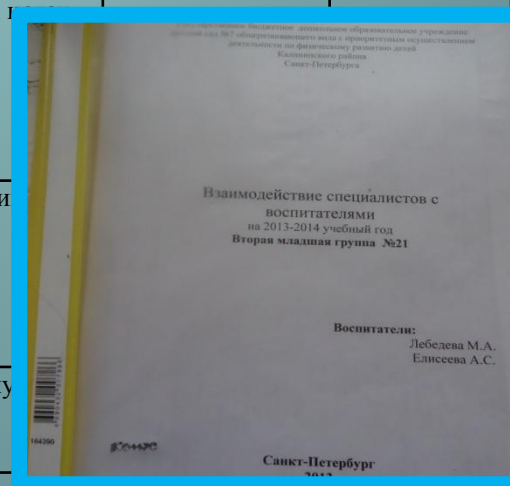
		Частные задачи НОД			
		1 неделя (ходьба, бег, равновесие)	2 неделя (прыжки)	3 неделя (метание, ловля, бросание)	4 неделя (ползание, лазание)
Полугодовая учебная часть	Упражнения-перестроения, упражнения в ходьбе и беге	Повторить построение в колонну, перестроение в шеренгу поворотом в движении на расставленные локти. Обучить ходьбе в колонне с высоким подниманием колена, руки на пояс. Повторить бег на носках.	Закреплять перестроение в движении из колонны в шеренгу. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена до ладони согнутых вперед рук. Обучать бегу с высоким подниманием колена на месте.	Упражнять в ходьбе на носках и с высоким подниманием колен в чередовании, в беге с высоким подниманием колен сна месте и с продвижением вперед.	Закреплять ходьбу и бег с высоким подниманием колен в чередовании с обычной ходьбой и с дополнительным заданием для рук. (в ходьбе поднять руки в стороны, в беге – хлопки согнутыми руками)
	ОРУ	Без предметов Конспект Л.И. Пензулаевой Старшая группа стр.27-28	С гимнастической палкой Конспект Л.И. Пензулаевой Старшая группа стр.29-30	С малым мячом Конспект Л.И. Пензулаевой Старшая группа стр.32-33	С обручем Конспект Л.И. Пензулаевой Старшая группа стр.35
Основная часть	Подводящие упражнения	1. Пружинистые полуприседы на полной стопе и на носках. 2. Пружинистые полуприседы в широкой стойке с одновременным движением рук вверх, вниз, имитируя подбрасывание мяча.	Прыжки – ноги в месте, ноги врозь. Выполнять под медленный счет 3мя сериями по 10 прыжков	Полуприседы в широкой стойке с мячом в руках: руки вперед, слегка согнуты в локтях, мач между ладонями, пальцы слегка расставлены. Исх. П. – ноги в широкой стойке, руки согнуты с мячом перед грудью. 1-полуприсед, руки вниз. 2- исходное положение	В шеренге по подгруппам выполнить ходьбу на высоких четвереньках через мягкое бревно в медленном темпе. Поточно змейкой пройти между конусами.
	Основные движения	Повторить: 1.Прыжки ноги вместе , руки на пояс. (3 серии по 30 прыжков) 2.Ловлю мяча при подбрасывании(не менее 10 раз) 3. Ползание змейкой между предметами на высоких четвереньках.	Обучать детей прыжкам ноги скрестно ноги врозь. Выполнять под медленный счет с паузами, фиксируя правильное исходное положение ног; руки на пояс. 3 серии по 10 прыжков.	1.Бросание и ловлю мяча о пол дети выполняют каждый в своем темпе. Контролировать правильное исходное положение ног и рук. Выполнение ритмичных согласованных движений : полуприседы – бросание, выпрямление ног- ловля. 2.Повторить прыжки ноги вместе ноги врозь.	1.Повторить бросание и ловлю мяча о пол двумя руками 10 раз подряд под счет. 2. Эстафета «Кто быстрее» Пройти на высоких четвереньках змейкой до ориентира, обратно вернуться бегом. Повторить правила старта, прохождения и передачи эстафеты.
	Подвижная игра	«Перелет птиц» Сборник игр и упражнений с.106	« Не оставайся на полу» Сборник игр и упражнений с.69	«Удочка» Сборник игр и упражнений с.69	«Гуси-лебеди» Сборник игр и упражнений с.110
Заключительная часть	Игра малой подвижности, упражнения на расслабление, пальчиковая гимнастика	«Найди и промолчи» Сборник игр и упражнений с.68	«У кого мяч» Сборник игр и упражнений с.81	«Иголлка с ниткой» «Сафидансе» с.36	«Чебурашка» «Сафидансе» с. 75
		•Физкультурный досуг «Путешествие в осенний лес» Индивидуальная работа: Петя, Вася, Катя – ловля мяча при подбрасывании, Дима, Оля - прыжки ноги вместе ноги врозь.			

**План взаимодействия с родителями.
старшая группа №1.**

Сентябрь	1 неделя месяца С 03.09 по 07.09 Тема недели <u>«Я и моё лето»</u>	2 неделя месяца С 10.09 по 14.09 Тема недели <u>«Во саду ли в огороде»</u>	3 неделя месяца С 17.09 по 21.09 Тема недели <u>«Лесная поляна»</u>	4 неделя месяца С 24.09 по 28.09 Тема недели <u>«Собираем урожай»</u>
	Посещение родительских собраний. «Особенности физического развития детей старшего возраста»	Папка-передвижка «Витаминки с грядки соберу и здоровье укреплю»	Папка-передвижка «Игры с детьми на лесной полянке»	Индивидуальные консультации «Результаты диагностики физического состояния детей»
Октябрь	1 неделя месяца С 03.09 по 07.09 Тема недели <u>«По осенней тропинке»</u>	2 неделя месяца С 10.09 по 14.09 Тема недели <u>«Осенняя сказка»</u>	3 неделя месяца С 17.09 по 21.09 Тема недели <u>«В гости к осени»</u>	4 неделя месяца С 24.09 по 28.09 Тема недели <u>«В гости к осени»</u>
	Консультация для родителей «Будь здоров малыш»	Совместное спортивное развлечение «Осенняя сказка»	Папка-передвижка Простейший туризм (чем заняться с детьми при посещении парков)	Индивидуальные консультации: Выбор вида спорта и спортивной секции для ребёнка.
Ноябрь	1 неделя месяца Тема недели с 1 по 9 ноября <u>«Мои друзья животные»</u> <u>Домашние животные</u>	2 неделя месяца Тема недели с12 по 16 ноября <u>«Мои друзья животные»</u> <u>Животные наших лесов</u>	3 неделя месяца Тема недели 19 по 23 ноября <u>Животные северных и южных стран</u>	4 неделя месяца Тема недели с 26 по 30 ноября <u>«Мамин день»</u>
	Папка передвижка «Игры с детьми»	Папка передвижка «Игры с детьми»	Папка передвижка «Игры с детьми»	Совместное спортивное развлечение «Вместе с мамой»

Лист взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями.

1 неделя сентября С 03.09 по 07.09				2 неделя сентября С 10.09 по 14.09			
Виды упражнений	Задачи	Создание развивающей среды в группе	Индивидуальная работа	Виды упражнений	Задачи	Создание развивающей среды в группе	Индивидуальная работа
Ходьба	Закреплять умение ходить между предметами	Ориентиры, для хождения между предметам и, обручи, мячи большие		Ходьба	Учить ходить в колонне по одному, между предметами.		
Бег, равновесие	На прогулке закреплять умение бегать в врассыпную.			Бег, равновесие	На прогулке закреплять умение бегать в колонне по одному.		
Ползание и лазание	Тренировать в пролезании в обруч			Ползание и лазание	Тренироваться в подлезании под дугу		
Прыжки	Тренировать в энергичном отталкивании и мягком приземлении при продвижении вперед в прыжках на двух ногах.			Прыжки	Тренировать в энергичном отталкивании и мягком приземлении при продвижении вперед в прыжках на двух ногах		
Бросание, ловля, метание	Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками друг другу.			Бросание, ловля, метание	Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками друг другу.		
Подвижные игры и упражнения	«Перелет птиц» «Найди и промолчи»		Подвижные игры и упражнения	« Не оставайся на полу» «У кого мяч»			



Организация развивающей среды в группах детского сада.



Планирование физического развития на улице

	Первая неделя	Вторая неделя	Третья неделя	Четвертая неделя
Выносное оборудование				
Подготовительная часть				
Основная часть				
Заключительная часть				

Уголок для детей, освобождённых от занятий по физическому развитию



Спасибо за внимание.