

Физкультурно-оздоровительная работа инструктора по физической культуре.

Утренняя гимнастика

1. Традиционный комплекс
2. Игрового характера (2-3 подвижные игры разной степени интенсивности)
3. Двигательные рассказы (сюжет)
4. Использование полосы препятствий
5. Оздоровительный бег
6. С использованием простейших тренажеров
7. Ритмическая гимнастика

Физкультурные занятия (10 типов занятий)

1. Физкультурные занятия в физкультурном зале.
2. Физкультурные занятия на физкультурной площадке.
3. Занятие в Спорткомплексе «Надежда»
4. Занятия по лыжной подготовке.
5. Прогулки-походы в лесную зону. Туризм.
6. Занятия вместе с родителями
7. Занятия «Основы школы здоровья» (теоретические занятия)

Физкультурные досуги

1. Физкультурный праздник
2. Физкультурное развлечение
3. День здоровья

4. Азбука здоровья *между детьми детских садов г. Сосновоборска.*
5. Игры - соревнования вместе с родителями

Дополнительные виды занятий оздоровительной направленности

1. Секция Танцевально-игровой гимнастики
2. Секция «Школа мяча»
3. Индивидуальная работа
(сопровождения, коррекционная)

Работа с родителями:

1. Совместная деятельность детей, родителей, педагогов.
2. Консультации, статьи, папки-передвижки в группы.
3. Участие в родительских собраниях группы
3. Индивидуальные беседы с родителями *(по индивидуальному запросу).*
4. Семейный клуб.

Совместная работа:

с воспитателями, мед. сестрой, логопедами, муз. руководителями, врачом - педиатром, родителями, ГПС «Физическое развитие».

МОДЕЛЬ
физкультурно – оздоровительной работы
инструктора по физической культуре.
МАДОУ ДСКН №5

Виды занятий с детьми	Периодичность проведения	Продолжительность	Примечания
1. Утренняя гимнастика	ежедневно	6 – 12 мин в зависимости от возраста	<i>Меняется комплекс 1 раз в 2 недели</i>
2. Занятия (по типам)			
2.1. физкультурные занятия в физ. зале	2 раза в неделю	15-30 мин. В зависимости от возраста	<i>По плану. Проводит инструктор по ф\к</i>
2.2.. физкультурные занятия на спортивной площадке	1 раз в неделю	15-30 мин. В зависимости от возраста	<i>По плану инструктора. Проводит воспитатель.</i>
2.3.. Занятия в Спорткомплексе «Надежда»	1 раз в месяц	25-30 мин.- старший дошкольный возраст.	<i>Проводит инструктор по ф\в вместе с воспитателем</i>
2.4. Занятия по лыжной подготовке <i>старший возраст</i>	1 раз в неделю	Зимний период 25-30 мин.	<i>Проводит инструктор вместе с воспитателем</i>
2.5 Прогулка-поход в лес или лесопарк	Включено в тип занятия «Туризм»	45-120 мин. В зависимости от возраста	<i>Проводит воспитатель по рекомендации Инструктора.</i>

2.6 Оздоровительный бег (дозированный)	Ежедневно	В течение учебного года	<i>После утренней прогулки, как часть занятия или утренняя гимнастика</i>
2.7. Упражнения на дыхание	В течение всего занятия	После каждого бега До 1 мин.	
2.8. Логоритмические упражнения	Часть занятия	В любой части занятия <i>по плану</i>	<i>В группах с нарушением речи во время всего ф\занятия</i>
2.10. Релаксация (аутогенная и психорегулирующая тренировка)	Часть занятия	В заключительной части занятия	
2.11. Занятия «Основы Школы здоровья»	1 раз в месяц - занятие самостоятельное. Часть физкультурного занятия	15-35 мин. На протяжении всего занятия	<i>Проводит воспитатель. В форме «Познай себя»</i>
2.12 «Креативная гимнастика» Задания на творческое воображение.	Часть занятия	В любой части занятия	<i>В большей степени в занятии типа «Ритмическая гимнастика»</i>
3. Досуги			
3.1. Неделя Здоровья	1 раз в год	Зимние каникулы	<i>Принимает участие весь персонал детского сада</i>
3.2. День Здоровья	1 раз в квартал	Весь день	

3.3.физкультурно-спортивные праздники	2 раза в год	30-40 мин.	<i>На свежем воздухе</i>
3.5.Азбука Здоровья	1 раз в год	40-60 мин.	<i>Между сверстниками другого детского сада</i>
3.6.Занятия или игры-соревнования вместе с родителями	По желанию воспитателей, родителей и детей	30-40 мин.	
4. <i>Дополнительные занятия</i>			
4.1.Секция «Школа мяча»	2 раза в неделю	25-30 мин.	<i>С группой одаренных детей.</i>
4.2.Танцевально-игровая гимнастика	2 раза в неделю	20-30 мин. В зависимости от возраста	<i>С детьми, записанных по заявлению родителей</i>
4.3.Индивидуальные занятия	1 раз в неделю	20-30 мин. В зависимости от возраста (индивидуально или подгруппой детей)	<i>Корректирующая гимнастика, пропущенный программный материал</i>

Инструктор по физическому воспитанию

Н.М.Гольцер