

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №39 комбинированного вида
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим ГБДОУ № 39

Н.М. Бабусенко
приказ № 69-О от 31.08.2021 г.

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для детей групп общеразвивающей направленности
«Незабудки», «Звездочки», «Ласточки», «Пчелки», «Почемучки»
Срок реализации программы 2021-2022 год

Программа разработана:
Третьяковой Г.Г.

Санкт-Петербург
2021

	Раздел	№стр.
	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи программы	
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	
1.4.	Характеристика физического развития детей	
1.5.	Целевые ориентиры	
1.6.	Педагогическая диагностика (мониторинг)	
1.7.	Сроки реализации рабочей программы	
	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	
2.2.	Перспективное планирование	
2.3.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)	
2.4.	Модель взаимодействия с педагогами и специалистами	
2.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
2.6.	Приоритетное направление	
	Организационный раздел	
3.1.	Структура реализации образовательного процесса	
3.2.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы	
3.3.	Условия реализации программы	
3.4.	Методическое обеспечение образовательной деятельности	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 39 Колпинского района СПб.

Рабочая программа разработана на период 2021 - 2022 учебного года.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Действующий СанПин
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Устав ДОУ
- Образовательная программа ДОУ № 39
- Лицензия (рег. № 2420 от 01.12.2016г. серия 78 Л02 № 0001366 на право осуществления образовательной деятельности, срок действия - бессрочно)

1.2. Цели и задачи программы

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Программа предусматривает освоение содержания основной образовательной программы дошкольного образования, дополняет её и способствует гармоничному физическому развитию детей, стимулируя их познавательную мотивацию, творческий потенциал, навыки здорового образа жизни, формирует интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

Цель «Программы» - Позитивная социализация и всестороннее развитие ребенка дошкольного возраста в адекватных его возрасту детских видах деятельности.

Задачи программы:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).
- Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования).
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и

творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

- Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности.
- Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.
- Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.
- Повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
- Приобщение дошкольников к культурному наследию Санкт-Петербурга.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество Организации с семьёй;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- Принцип развивающего образования, целью которого является психическое развитие ребёнка;
- Принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;
- Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса.

Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — игру как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

1.4. Характеристика физического развития детей

Характеристика физического развития детей 3-4 лет

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. 3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударить мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. - всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку взрослого. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и

в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Организуя двигательную деятельность детей необходимо предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Характеристика физического развития детей 5 - 6 лет

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в 3-4 года.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения,

устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к шести годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства

Характеристика физического развития детей 6 - 7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям т. е. менять темп.

Дети способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.5. Целевые ориентиры

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка

1.6. Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы ДО по физическому развитию

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области «Физическое развитие»	- Наблюдение - Тестовые задания	2 раза в год	2-3 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в «Диагностические листы», в которых отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового упражнения предлагается **бег на 10 м**.

При этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты,

которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В лист заносится лучший результат.

Бег 30м (с)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	10.7-8.7	10.5-8.8	9.8-8.3	9.2-7.9	7.8-7.5	7.8-7.0

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10м. она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5+5) и по прямой. Ребёнку даётся две попытки с перерывом на отдых.

Бег 10м (с)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчик и	Девочки	Мальчики
	3.4-2.6	3.3-2.4	2.7-2.2	2.5-2.1	2.4-2.2	2.2-2.0

Метание на дальность. Обследование дальности метания следует производить на дорожке, шириной не менее 3м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Прыжок в длину с места (см)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочк и	Мальчики	Девочки	Мальчик и
	55-93	60-90	95-104	100-110	111-123	116-123

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно - двигательного аппарата, определяется степень подвижности. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения - наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. для измерения глубины наклона линейку держат таким образом, что бы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Статическое равновесие - ребёнку предлагается сохранить равновесие стоя на одной ноге, другая нога согнута, приставлена углом к колену и отведена под углом 90°. После 30 сек. отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

Статическое равновесие сек.	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	5.2-8.1	3.3-5.1	9.4-14.2	7.0-11.8	50-60	40-60

Диагностический лист

Уровень физического развития детей _____ группы

№ п/п	ФИ ребёнка	Школа мяча	Бег 30м	Бег 10м	Метание мешочка вдаль		Прыжок в длину с места	Статическое равновесие	Гибкость
					правая рука	левая рука			

1.7. Сроки реализации рабочей программы:

2021- 2022 учебный год

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Группа раннего возраста

У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.) Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях, участвует в играх, в которых ребенок воспроизводит движения взрослого. Появляется интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им.

Целью физического воспитания детей раннего возраста является формирование у детей основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику раннего возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формировать изгиб позвоночника, развитию сводов стопы,

укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц, правильному соотношению частей тела, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей, учитывая особенности детского организма.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, нервной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей 1,5 — 2 лет составляют фундамент для дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения.

2-я младшая группа

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, в разных направлениях, по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). **Бег.** Бег обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам, по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий, бег с изменением темпа.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг-другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность набивного мешочка правой и левой рукой, в горизонтальную цель. Бросание мяча разными способами: от груди, снизу вверх, правой и левой рукой, в вертикальную цель. Ловля мяча брошенного педагогом. Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие; пролезание в обруч. Лазание по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, из обруча в обруч, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты (15 -20 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше вытянутой руки ребенка; через линию, шнур, через предметы; в длину с места.

Равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки. Ходьба по наклонной доске. Медленное кружение в обе стороны.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте.

Средняя группа

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованным движением рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время продвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках. На наружных сторонах стопы, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо налево). Ходьба в колонне по одному, по двое. Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменениями направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями, по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах, продвигаясь вперед, с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий. Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, ловля его; перебрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю правой и левой рукой.

Метание предметов на дальность, в горизонтальную цель правой и левой рукой, в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м.

Перестроение. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два; равнение по ориентирам; повороты на право, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Старшая группа

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, знакомить детей с событиями спортивной жизни страны.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывные бег в течение 1, 5 - 2 минут в медленном темпе, в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег. Бег на скорость.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечье и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через нескольких предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (3-4 м.). Прыжки на одной ноге на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5 -6 предметов. Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места, в длину с разбега (100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой. Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте и с продвижением вперед. Метанием предметов и набивных мешочков на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м.

Равновесие. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Ходьба с мешочком на голове. Ходьба по

наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами держась за руки.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом.

Подготовительная к школе группа

Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения. Развивать глазомер, используя разные виды метания. Развивать физические качества - быстроту, ловкость, способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений. Воспитывать морально - волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Поддерживать интерес к событиям спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная на носках, с разными положениями рук, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вперед и назад. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед. Бег с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа, челночный бег.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами, подлезания под пособия высотой 35-50 см. Лазание по гимнастической стенке используя перекрестное и одноименное движение рук и ног, перелезание с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте разными способами, в чередовании с ходьбой с поворотом кругом, продвигаясь вперед. Прыжки с высоты(40см), в длину с места, вверх с места. Прыжки через короткую скакалку разными способами.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу разными способами. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками, одной рукой, с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Метание на дальность левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с остановкой посередине с перешагиванием и перепрыгиванием через предмет, подпрыгивание на двух ногах на гимнастической скамейке. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком.

Сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза.

Построение. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, в шеренгу.

Перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, и одного круга в несколько.

Расчет на первый- второй и т.д., повороты направо, налево, кругом.

2.2. Перспективное планирование (См. приложение №1, 2)

Приложение №1 (сентябрь - май)

Перспективный план НОД область «Физическая культура»

Месяц

Задачи				
Вводная часть				
№ занятия				
ОРУ				
ОВД				
Подвижные игры				
Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки				

Приложение №2 (июнь - август)

Перспективный план НОД область «Физическая культура»

Месяц

Задачи:

Вид деятельности	1 неделя	2 неделя
Утренний прием	Закрепление ОВД: Подвижные игры:	Закрепление ОВД: Подвижные игры:
Утренняя гимнастика	Комплекс №	Комплекс №
Прогулка дневная. Совместная деятельность с детьми по закреплению ОВД и развитию физических качеств.	Закрепление ОВД Подвижные игры: Спортивный праздник: Хороводная игра: Комплекс ОРУ №	Закрепление ОВД Игровые упражнения: Подвижные игры: Хороводная игра: Комплекс ОРУ № Экскурсия
Индивидуальная работа по развитию движений	Ф.И. ребёнка, рекомендуемые упражнения	Ф.И. ребёнка, рекомендуемые упражнения
Прогулка вечерняя	Спортивные игры: Подвижные игры: Эстафеты:	Спортивные игры: Подвижные игры: Соревнования: Совместные игры с родителями (законными представителями)
Вид деятельности	3 неделя	4 неделя
Утренний прием	Закрепление ОВД: Подвижные игры:	Закрепление ОВД: Подвижные игры:
Утренняя гимнастика	Комплекс №	Комплекс №
Прогулка дневная. Совместная деятельность с детьми по закреплению ОВД и развитию физических качеств	Закрепление ОВД Игровые упражнения: Подвижные игры: Спортивный досуг: Хороводная игра:	Закрепление ОВД Игровые упражнения: Подвижные игры: Хороводная игра: Комплекс ОРУ № Пешие прогулки

Индивидуальная работа по развитию движений	Ф.И. ребёнка, рекомендуемые упражнения	Ф.И. ребёнка, рекомендуемые упражнения
Прогулка вечерняя	Элементы спортивных игр: Подвижные игры: Совместные игры с родителями (законными представителями)	Спортивные игры: Подвижные игры: Соревнования:

Перспективное планирование вечеров досуга и спортивных праздников

2021-2022 учебный год

2 - я младшая группа	
Месяц	Тема
Сентябрь	«До свидания лето, здравствуй, детский сад» * Мишки-топтыжки
Октябрь	«Осенняя пора» * Овощи с грядки — здоровье в порядке
Ноябрь	«Моя семья» * Я иду в театр (кукольный спектакль о маме)
Декабрь	«Знакомство с народной культурой и традициями» * В гостях у хозяйюшки или Сказки русского народа
Январь	«Новый год» * Новогодний праздник
Февраль	«Зимушка-зима» * Путешествие в зимний лес
Март	«Мир вокруг нас» * Опасные предметы
Апрель	«Весна идет — весне дорогу» * Грачи прилетели
Май	«Наша планета Земля» * Книги — мои друзья»
Июнь	«Мое Отечество — Россия» * Россия — наша Родина
Июль	«Летняя пора» * Солнечная
Август	«Летняя пора» * Ягодная полянка

Средняя группа

<u>Месяц</u>	<u>Тема</u>
Сентябрь	«До свидания лето, здравствуй, детский сад» * На осенней на полянке * Светофору доверяй — ПДД все выполняй!
Октябрь	«Осенняя пора» * Овощи с грядки — здоровье в порядке Грибы в корзинку собирай
Ноябрь	«Моя семья» * Я иду в театр * Семья вместе — душа на месте
Декабрь	«Знакомство с народной культурой и традициями» * В гостях у хозяйшки * Сказки русского народа
Январь	«Новый год» * Здравствуй, Новый год! * Новогодний праздник
Февраль	«Зимушка-зима» * Путешествие в зимний лес * Защитники Отечества
Март	«Мир вокруг нас» * Опасные предметы * Россия — щедрая душа!
Апрель	«Весна идет — весне дорогу» * Грачи прилетели * Бабушкины сказки
Май	«Наша планета Земля» * Книжки — мои друзья» * Что такое воздух
Июнь	«Мое Отечество — Россия» * Россия — наша Родина Мой родной город
Июль	«Летняя пора» * Солнечная * Спортивная
Август	«Летняя пора» * Походная * Ягодная полянка

Старшая группа

<u>Месяц</u>	<u>Тема</u>
Сентябрь	«До свидания лето, здравствуй, детский сад» * Дружбой надо дорожить веселее будет жить»
октябрь	«Осенняя пора» * Осенние забавы * Грибы на лесной полянке
Ноябрь	«Моя семья» * Самый дорогой человек на свете (мама) - театрализация * Я иду в театр
Декабрь	«Знакомство с народной культурой и традициями» * Здравствуй, Зимушка — Зима! * Сказки русского народа
Январь	«Новый год»

	* Здравствуй, Новый год! * Новогодний праздник
Февраль	«Зимушка-зима» * Путешествие в зимний лес * Праздник - Защитники Отечества
Март	«Мир вокруг нас» * Опасные предметы * Зима белоснежная
Апрель	«Весна идет — весне дорогу» * Приди, Весна, с радостью! * Грачи прилетели
Май	«Наша планета Земля» * Книги — мои друзья» * История космоса
Июнь	«Мое Отечество — Россия» * Россия — наша Родина Государственные символы России
Июль	«Летняя пора» * Солнечная * Цветочная
Август	«Летняя пора» * Ягодная полянка * Походная

Подготовительная группа

Месяц	Тема
Сентябрь	«До свидания лето, здравствуй, детский сад» * Русские народные подвижные игры-эстафеты * Правилам движения — наше уважение
Октябрь	«Осенняя пора» * Спор овощей * Хлеб — всему голова
Ноябрь	«Моя семья» * Я иду в театр * Традиции моей семьи
Декабрь	«Знакомство с народной культурой и традициями» * В гостях у хозяйюшки * Сказки русского народа
Январь	«Новый год» * Здравствуй, Новый год! * Новогодний праздник
Февраль	«Зимушка-зима» * Путешествие в зимний лес * Праздник ко Дню Защитника Отечества
Март	«Мир вокруг нас» * Опасные предметы * Россия — щедрая душа
Апрель	«Весна идет — весне дорогу» * Приди, весна, с радостью! * Грачи прилетели
Май	«Наша планета Земля» * Планета Земля * Книги — мои друзья»
Июнь	«Мое Отечество — Россия»

	* Россия — наша Родина * Государственные символы России
Июль	«Летняя пора» * Солнечная * Спортивная
Август	«Летняя пора» * Ягодная полянка * Походная

Летний спортивный праздник «Моё спортивное лето»

2.3. Организация и формы сотрудничества с родителями (законными представителями) воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. 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.

Формы сотрудничества с семьями воспитанников

- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями (законными представителями).
- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье
- Организация целенаправленного взаимодействия по пропаганде здорового образа жизни среди родителей (законных представителей).
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Организация практикумов по вопросам физического развития и воспитания детей.
- Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Обучение здоровьесберегающим технологиям.
- Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

**Перспективный план работы по работе с родителями (законными представителями)
2021-2022 учебный год**

Месяц	Мероприятия	Выполнение
Сентябрь	Информация в родительский уголок: «Добро пожаловать в детский сад»	
Октябрь	Информация в родительский уголок: «Береги здоровье осенью»	
Ноябрь	Информация в родительский уголок: «Как сохранить зубы здоровыми»	
Декабрь	Информация в родительский уголок: «Зимняя прогулка» «Как сохранить здоровье малыша»	
Январь	Зимний спортивный праздник «Зима — время развлечений» Информация в родительский уголок: «Полезные упражнения дома»	
Февраль	«Широкая масленица» - совместный праздник на улице «Веселые старты с папой» досуг совместно с родителями группа № Фотовыставка с праздника	
Март	Информация в родительский уголок: «Утренняя зарядка - как её проводить» «Спортивные мамы» - совместный праздник с мамами группа №	
Апрель	Фотовыставка с праздника «Спортивные мамы» Информация в родительский уголок: «Ребёнок дома»	
Май	Информация в родительский уголок: «Как организовать летний отдых детей»	
Июнь	Проведение инструктажа по технике безопасности детей летом Памятки: «По безопасности при пожаре», «Правила дорожного движения», «Правила поведения в лесу», «Правила поведения на воде». Праздник, посвящённый Дню защиты детей	
Июль	Стенгазета для родителей: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» летняя оздоровительная работа в ДОУ Педагогические беседы: «Особенности питания детей в летний период», «Купание летом - прекрасное закаляющее средство»	
Август	Информация в родительский уголок: «Закаливающие процедуры летом» Папка- передвижка: «Профилактика кишечных инфекций»	

2.4. Модель взаимодействия с педагогами и специалистами

Область формы, методы работы	Участники взаимодействия
Образовательная область «Физическая культура»	
- утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика после дневного сна - ОВД на прогулке - подвижные и спортивные игры - музыкально — ритмические движения	Воспитатели групп Инструктор по ФК Музыкальный руководитель
- ОРУ - физкультурные развлечения, праздники	Воспитатели, Инструктор по ФК

<ul style="list-style-type: none"> - дни здоровья - непрерывная образовательная деятельность - эстафеты, соревнования (районные, внутри ДОУ) - экскурсии 	Семьи воспитанников Старший воспитатель
-контроль за проведением физкультурных занятий	Медицинская сестра Старший воспитатель
<ul style="list-style-type: none"> - познавательные занятия (игровые, комплексные, интегрированные, путешествия) - упражнения на релаксацию, физкультминутки - закаливающие и профилактические мероприятия 	Воспитатели Инструктор по ФК
- беседы о здоровье	Воспитатели Инструктор по ФК
<ul style="list-style-type: none"> -дыхательные упражнения, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика -физкультминутки 	Воспитатели Инструктор по ФК
<ul style="list-style-type: none"> - минутки тишины - минутки шалости 	Воспитатели Инструктор по ФК
<ul style="list-style-type: none"> - валеологические беседы - дидактические и развивающие игры валеологической направленности 	Воспитатели Инструктор по физкультуре
<ul style="list-style-type: none"> - дни здоровья -закаливание естественными силами природы (солнце, воздух, вода) 	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп Музыкальный руководитель Медицинская сестра
<ul style="list-style-type: none"> - родительские собрания - консультации для родителей - тематические вечера - открытые педсоветы - оформление информационных стендов, фотогазет 	Инструктор по ФК Воспитатели групп Музыкальный руководитель Семьи воспитанников
- НОД с участием родителей	Инструктор по ФК Воспитатели групп Музыкальный руководитель
<ul style="list-style-type: none"> - беседы по безопасности - беседы по безопасности дорожного движения - познавательные занятия (игровые, комплексные, интегрированные, путешествия) - физкультурные развлечения на соответствующую тематику 	Воспитатели групп Инструктор по ФК Медицинская сестра Родители воспитанников
-театрализованные представления, развлечения на соответствующую тематику	Воспитатели групп Музыкальный руководитель Инструктор по ФК

Перспективный план по взаимодействию с

2021-2022 учебный год

Месяц	Мероприятия	Выполнение
Ноябрь	День здоровья - совместная подготовка Подготовка атрибутов для зимних прогулок	
Декабрь	Рекомендации по проведению бодрящей гимнастики. Пополнение картотеки «Зимние игры» Совместное обновление пособий и атрибутов для профилактики плоскостопия (из бросовых материалов)	
Январь	Подбор материала к фотовыставке «Фигурное катание» Зимний спортивный праздник «Зима - весёлая пора» (совместная подготовка и проведение).	
Февраль	Обновление пособий для дыхательной гимнастики Презентация «Защитники страны спортсменами быть должны» Совместная подготовка и проведение досугов к 23 Февраля	
Март	Контроль за проведением бодрящей гимнастики Подготовка, изготовление, обновление пособий для игр на воздухе Подготовка фотовыставки «Моя спортивная мама...»	
Апрель	«Двигательный режим на прогулке» - дискуссия, обмен опытом	
Май	Презентация «Подведение итогов физкультурно - оздоровительной работы» Круглый стол «Летняя оздоровительная работа» Совместный план работы на летний период	
Июнь	Совместная подготовка и проведение спортивного праздника «Нестандартное летнее оборудование» изготовление, обновление	
Июль	«Пешие прогулки» консультация	
Август	Подготовка фотоматериалов к фотогазете: «Моё спортивное лето» Фотоотчёт: «Летняя физкультурно - оздоровительная работа»	

2.5. Особенности организации развивающей предметно пространственной среды на 2020-2021 учебный год

Месяц	Мероприятия	Выполнение
Ноябрь	Обновление атрибутов для зимних досугов Изготовление пособий для упражнений на дыхание	
Декабрь	Подготовка атрибутов для зимних прогулок Изготовление атрибутов для профилактики плоскостопия из бросовых материалов «Игры с парашютом» - картотека	
Январь	Презентация для детей «Зимняя олимпиада» Фотовыставка «Фигурное катание»	
Февраль	Тематическая выставка «Зимние виды спорта» Изготовление «Тропы Здоровья»	
Март	Выставка детских работ «Весёлая физкультура» Подготовка, изготовление, обновление пособий для игр на воздухе Создание видеотеки «Мультфильмы про спорт»	
Апрель	Обновление и изготовление новых пособий для спортивных эстафет Создание картотеки спортивных девизов и эмблем	
Май	Обновление и изготовление атрибутов для летних подвижных игр, эстафет, игр с водой. Обследование площадок перед летней ФОР	

педагогами

Июнь	Информационный стенд «Закаливание летом» Обновление спортивного выносного инвентаря Изготовление атрибутов для спортивных досугов	
Июль	Картотека упражнений и подвижных игр малой подвижности Подборка и изготовление пособий для дыхательной гимнастики	
Август	Информационный стенд «Россия - чемпионка» Подготовка зала к новому учебному году	

2.6. Приоритетное направление

«Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста»

С детьми	С родителями (законными представителями)	С педагогами
Ежедневная профилактическая работа. В конце каждого занятия специальные упражнения	Участие в родительских собраниях Тематическая информация на стендах Индивидуальные консультации по запросам	Ежедневная профилактическая работа. Консультации по запросу

III. Организационный раздел

3.1. Структура реализации образовательного процесса

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов
1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; перестроения 2. Общеразвивающие упражнения	Младший дошкольный возраст	НОД по физическому развитию - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее НОД по физическому развитию -классические -с предметами Физкультминутки Динамические паузы Подвижные игры	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя: игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая Подражательные движения Прогулка Подвижные игры разной подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурные праздники 2 раза в год Вечерний отрезок времени, включая прогулку Бодрящая гимнастика после дневного сна

3.Подвижные игры		большой, средней и малой подвижности	Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения
4.Спортивные упражнения			Физкультурный досуг 1 раз в месяц
5.Активный отдых			День здоровья Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал
6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ			
Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	Старший дошкольный возраст	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -развитие элементов двигательной креативности (творчества)	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения
2.Общеразвивающие упражнения		НОД по физическому воспитанию: - классические - с предметами	Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Подражательные движения Занятие-поход Физкультурные праздники 2 раза в год
3.Подвижные игры		Физкультминутки	
4.Спортивные упражнения		Динамические паузы	
5.Спортивные игры		Подвижные игры большой, средней и малой подвижности и с элементами спортивных игр	
6.Активный отдых			
7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ			
		Развлечения	Вечерний отрезок времени, включая прогулку Бодрящая гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения
		ОБЖ	Физкультурный досуг 1 раз в месяц День здоровья Объяснение, показ,

			дидактические игры, чтение
			художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
Группа раннего возраста	7-10 минут	2 занятия в группе (1 половина уч.года) 1 занятие в зале (2 половина уч.года) - инструктор по физ.культуре 1 занятие в группе (2 половина уч.года) -воспитатели
1 младшая группа	10 минут	3 занятия (2 в зале, 1 на улице)
2- младшая группа	15 минут	3 занятия (2 в зале, 1 на улице)
Средняя группа	20 минут	3 занятия (2 в зале, 1 на улице)
Старшая группа	25 минут	3 занятия (2 в зале, 1 на улице)
Подготовительная к школе группа	30 минут	3 занятия (2 в зале, 1 на улице)

Утренняя гимнастика проводится ежедневно воспитателями.

Физкультурные досуги 1 раз в месяц 1, 2 младшие группы; 2 раза - средняя, старшая, подготовительная группы.

Спортивные праздники 2 раза в год в каждой возрастной группе.

Неделя здоровья - 2 раза в год. День здоровья -1 раз в квартал.

Третье занятие по физической культуре проводится на улице в форме подвижных игр, эстафет, соревнований.

Индивидуальные занятия проводятся во второй половине дня.

Формы и методы проведения занятий:

1. Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер)
2. Тренировочная (повторение и закрепление определенного материала)
3. Игровая (подвижные игры, игры-эстафеты)
4. Сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений)

5. С использованием тренажеров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья)
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки и т.п.).

Структура занятий:

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. Так же включает в себя упражнения и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Способы организации НОД:

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 инструктору 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 пара (под наблюдением воспитателя).

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.

Принципы организации НОД:

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 ДОУ 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, намечает 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.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

3.3. Условия реализации программы: Материально - технические (пространственные) условия

- Физкультурный зал находится в отдельном специально оснащённом помещении;
- Участки детского сада, оснащённые спортивным оборудованием.
- Уголок двигательной активности в каждой возрастной группе;

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- CD и аудио материал;
- Переносной CD- плеер;

Наглядно - методический материал:

- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Картотеки: «Подвижные игры», «Считалки», «Движения со словами», «Упражнений на дыхание», «Утренняя гимнастика», «Бодрящая гимнастика» «Зимние подвижные игры», «Упражнения для глаз», «Зимние загадки», «Комплексы ОРУ», «ОВД» и т.п.
- Элементы костюмов, различные атрибуты для физкультурных досугов, праздников, недель здоровья и т.п.

Развивающая предметно - пространственная среда:

- Шведская стенка
- Гимнастические скамейки
- Подвесная лестница
- Подвесные доски
- Подвесные корзины
- 2 каната
- Мячи малые, мячи резиновые большие, баскетбольные, фитбол.
- Маты
- Мягкие модули
- Домик из мягких модулей
- Обручи
- Горка
- Кегли
- Скакалки
- Атрибуты для игр и эстафет

- Набор «Кузнечик»
- Нетрадиционные пособия для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки (следы малые и большие)
- ТИСА
- Сухой бассейн

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования - М.,: УЦ Перспектива 2014г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>Э.Я. Степаненков «Сборник подвижных игр» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г.</p> <p>М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Издательство МОЗАИК- СИНТЕЗ Москва 2016г</p> <p>Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений»</p> <p>О. М. Литвинова «Система физического воспитания в ДОУ -Волгоград: Учитель 2007г.</p> <p>О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» - Воронеж ТЦ «Учитель» 2005г.</p> <p>А.А. Потапчук «Как сформировать правильную осанку у ребёнка» -Санкт - Петербург 2009г.</p> <p>М.Д. Маханёва «Здоровый ребёнок» - АРКТИ, 2004г.</p> <p>В.С. Лосева «Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2004г.</p> <p>В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» - Москва «ВАКО» 2006г.</p> <p>Т.В. Лисина, Г.В. Морозова «Подвижные тематические игры для дошкольников» - М.: ТЦ Сфера, 2014г.</p> <p>Н.Ч. Железняк, Е.Ф. Желобкович «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования» - М.: Издательство «Скрипторий» 2010г. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова, Р.А. Ерёмкина «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» -Волгоград: Учитель 2009г.</p> <p>Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» - Санкт -Петербург «Детство - Пресс» 2010г.</p> <p>А.Г. Назарова «Игровой стретчинг» -Типография ОФТ. г. Санкт -Петербург 2005г.</p>
Мониторинг	<p>Методическое издание «Оценка физического и нервно - психического развития детей раннего и дошкольного возраста» -Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович (Издательство «Акцент»1995г.)</p>