

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №10 «БРУСНИЧКА»**

ул. Чкалова 4-«А», г. Салехард, Ямало – Ненецкий автономный округ, 629003
Тел/факс (34922) 4-84-26, 4-80-52, E-mail: mdou10@edu.shd.ru
ОКПО-35337701, ОГРН-1028900508460, ИНН-8901010464, КПП-890101001

РАССМОТРЕН
на заседании педагогического совета
МБДОУ Детский сад №10 «Брусничка»
от 01.09.2020 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЁН
приказом заведующего МБДОУ
от 01 сентября 2020г. № 235-о

Рабочая программа
образовательной области «Физическое развитие»
на 2020-2021 учебный год

Составитель:
инструктор по физической культуре
С.Н. Буртасова

г. Салехард – 2020 г.

Содержание

| Содержание разделов программы | страницы |
|---|----------|
| 1. Целевой раздел | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации программы | 4 |
| 1.1.2. Принципы и подходы к реализации программы | 5 |
| 1.1.3. Особенности осуществления образовательного процесса | 5 |
| 1.1.4. Возрастные характеристики и особенностей развития детей | 6 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения Программы | 7 |
| 1.2.1. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования | 7 |
| 2. Содержательный раздел | 9 |
| 2.1 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 2 до 3 лет) | 9 |
| 2.2 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет) | 10 |
| 2.3 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 4 до 5 лет) | 11 |
| 2.4 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 5 до 6 лет) | 12 |
| 2.5. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 6 до 7 лет) | 13 |
| 2.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемого результата освоения Программы | 14 |
| 2.7. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений | 15 |
| 2.8. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы | 22 |
| 2.9. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников | 25 |
| 2.10. Особенности взаимодействия с социумом | 26 |
| 2.11. Особенности взаимодействия с узкими специалистами и медицинским персоналом | 27 |
| 3. Организационный раздел | 30 |
| 3.1. Режим работы учреждения и режим дня | 30 |
| 3.2. Структура организации образовательной деятельности | 32 |
| 3.3. Культурно-досуговая деятельность | 36 |
| 3.4. План работы с семьями воспитанников на 2020-2021 учебный год | 36 |
| 3.5. Особенности организации развивающей среды | 37 |
| 3.6. Материально-техническое обеспечение | 38 |
| Список литературы | 42 |
| Приложение 1 (план-проект «Шаги здоровья» (скандинавская ходьба)) | 43 |
| Приложение 2 (комплексно-тематическое планирование) | 50 |
| Приложение 3 (перспективное планирование) | 65 |
| Приложение 4 (методика проведения мониторинга) | 88 |

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Детский сад № 10 «Брусничка» г. Салехарда в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса работы инструктора по физической культуре.

Даная рабочая программа является нормативно управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

Федерального уровня и регионального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.03.2013 года № 26 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 – 13;
- Инструктивно-методическое письмо МО и ПО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 года № 65/23-16;
- Приказ Минобрнауки РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ, и Российской Академии Образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ» от 16.07.2002 № 2715/227/166/19;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 №2106;
- Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 27.06.2013 № 55-ЗАО «Об образовании в ЯНАО».

Локальные акты ДОУ:

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №10 «Брусничка», утвержден Постановлением Администрации города Салехарда от 10.09.2013 № 441, зарегистрирован МИФНС России №1 по ЯНАО 04.10.2013»;
- Изменения, которые вносятся в Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №10 «Брусничка», утвержден Постановлением Администрации города Салехарда от 12.01.2015 № 1, зарегистрирован МИФНС России №1 по ЯНАО 23.01.2015»; и дополнения
- Программа развития МБДОУ «Детский сад №10 «Брусничка» муниципального образования город Салехард на 2017-2022 годы;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №10 «Брусничка»;

Срок реализации программы – 1 год.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлена выбранная участниками образовательных отношений программа, направленная на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в то числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Рабочая программа имеет цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Л. И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

Срок реализации 1 год.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Принципы построения Программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество и организация работы с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Подходы к формированию программы:

- системно-деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

1.1.3. Особенности осуществления образовательного процесса

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

Рабочая программа предусматривает использование методов и приемов обучения воспитанников в рамках НРК, реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности в подвижных играх народов Севера.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Климатические условия:

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Немаловажное значение имеют климатические условия ЯНАО. По климатическим условиям ЯНАО приравнен к районам Крайнего Севера. Климат резко континентальный: суровая долгая зима и короткое прохладное лето.

Среднемесячная температура января составляет -22 градуса, июля +17. Температура воздуха может резко меняться в течение суток. Зима длится около 7 месяцев в году – со второй половины октября до середины апреля. Все это учитывается при планировании образовательного процесса, проведении прогулок. В образовательный процесс включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

В режим дня каждой возрастной группы ежедневно включены бодрящая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) физкультурная деятельность проводится на открытом воздухе. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на свежем воздухе.

При неблагоприятных погодных условиях (активированных днях) предусмотрен график двигательной активности для всех возрастных групп в музыкальном и спортивном залах.

Новизна данной рабочей учебной программы заключается: в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста, а также введением в образовательный процесс детей старшего дошкольного возраста в холодное и теплое время года (при благоприятных погодных условиях) скандинавской ходьбы, согласно плану (Приложение № 1).

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

Принципы отбора основного содержания Программы связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

1.1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей от 2 до 7 лет

Возрастные особенности психофизического развития детей от 2 до 7 лет соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.- 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

- Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет (стр.245-246);
- Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет (стр. 246-248);
- Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет (стр. 248-250);
- Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет (стр. 250-252);

- Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет стр. 252-254.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания,

математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

2. Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя направления: здоровье и физическая культура, по содержанию часто интегрирует с направлениями социально-коммуникативной области.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

2.1 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 2 до 3 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: формировать у детей представление о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

Физическая культура.

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

2.2 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

- 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 строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры:

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.3 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура:

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

- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- 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, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры:

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.4 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, 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, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, 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 при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- 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, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры:

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.5 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры:

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемого результата освоения Программы

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, насколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0; 1 или 2 балла соответственно).

- часто – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности (2 балла);
- иногда – характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка (1балл);
- крайне редко – данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер (0 балл).

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий. Периодичность и сроки проведения мониторинга: проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели (Приложение 4).

2.7.Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Первая младшая группа (2-3 года)

Используемый учебно-методический комплект:

1. С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей»

| | Блоки | Содержание |
|---|--------------------|--|
| 1 | Ходьба | Ходьба подгруппами и всей группой, стайкой, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). |
| 2 | Бег | Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, стайкой, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см). |
| 3 | Ползание и лазанье | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. |

| | | |
|-----------------------|---------------------------------------|--|
| 4 | Прыжки | Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. |
| 5 | Бросание, ловля, метание | Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча (мешочка) вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см. |
| Подвижные игры | | |
| | С ходьбой и бегом | «Догоните меня», «Бегите ко мне», «Пойдем как мышки», «Перешагни через палку», «Догоните мяч», «Воробышки и кот», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Кошка и мышки», «Коршун и наседка» |
| | С ползанием | «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!». |
| | С бросанием и ловлей мяча | «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». |
| | С подпрыгиванием | «Зайцы и волк», «Мой веселый звонкий мяч», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». |
| | На ориентировку в пространстве | «Где звенит?», «Самолеты», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Кошка и мышки». |
| | Движение под музыку и пение | «Поезд», «Зайка», «Жуки». |

Вторая младшая группа (3-4 года)

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»

| | |
|----------------------------|---|
| Основные движения | |
| Ходьба и бег. | Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). |
| Ползание и лазание. | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). |
| Прыжки. | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. |

| | |
|--|---|
| Катание, ловля, бросание. | Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). |
| Ритмическая гимнастика. | Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. |
| Общеразвивающие упражнения | Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. |
| Спортивные упражнения | Катание на санках: Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение: Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Ходьба на лыжах: Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием. Катание на самокате: Кататься на двухколесном самокате по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. |
| Подвижные игры *возможно внесение корректировок в календарное планирование | С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». |

Средняя группа (4-5 лет)

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»

| Основные движения | |
|----------------------------|--|
| Ходьба и бег. | Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениям рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх, и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом. |
| Ползание и лазание. | Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу (h=50 см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на |

| | |
|--|---|
| | пролет, вправо и влево приставным шагом |
| Прыжки. | Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «на ноги вместе – ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20-30 см; прыжкам в длину с места. |
| Катание, ловля, бросание. | Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча об землю правой и левой рукой. Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см.), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др. Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой. |
| Ритмическая гимнастика. | Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умение передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т.п.). |
| Общеразвивающие упражнения | Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо, влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе – носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра, гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки). |
| Спортивные упражнения | Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого. |
| Подвижные игры *возможно внесение корректировок в календарное планирование | Воспитывать интерес активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности. Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком». Рекомендуемые игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Вербка - вербочка», «Веселый пешеход». Рекомендуемы подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц». |

Старшая группа (5-6 лет)

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И Пензулаева «Физическое воспитание детей 5-6 лет»

| <i>Основные движения</i> | |
|--------------------------|---|
| Ходьба. | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. |
| Бег. | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 |

| | |
|---|---|
| | секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. |
| Ползание и лазанье. | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. |
| Прыжки. | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 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 (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. |
| Групповые упражнения с переходами. | Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. |
| Ритмическая гимнастика. | Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением, |
| Общеразвивающие упражнения | |
| Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. |
| Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). |
| Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. | Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). |
| Статические упражнения. | Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. |
| Спортивные упражнения | |
| Катание на санках. | Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. |
| Скольжение. | Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. |

| | |
|---|---|
| Ходьба на лыжах. | Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки». |
| Катание на велосипеде и самокате. | Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. |
| Спортивные игры | |
| Городки. | Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полунаклона (2-3 м) и кона (5-6 м). |
| Элементы баскетбола. | Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. |
| Бадминтон. | Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. |
| Элементы футбола. | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. |
| Элементы хоккея. | Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах, |
| Подвижные игры | |
| *возможно внесение корректировок в календарное планирование | |
| С бегом. | «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». |
| С прыжками. | «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». |
| С лазаньем и ползанием. | «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». |
| С метанием. | «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». |
| Эстафеты. | «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». |
| С элементами соревнования. | «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». |
| Народные игры. | «Гори, гори ясно!» и др. |

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Физические занятия с детьми 6-7 лет»

| | |
|----------------------------|---|
| Основные движения | |
| Ходьба. | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. |
| Бег. | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. |
| Ползание и лазанье. | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на |

| | |
|---|---|
| | четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. |
| Прыжки. | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 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 (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. |
| Групповые упражнения с переходами. | Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. |
| Ритмическая гимнастика. | Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением, |
| Общеразвивающие упражнения | |
| Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. | Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. |
| Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. | Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). |
| Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. | Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). |
| Статические упражнения. | Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. |
| Спортивные упражнения | |
| Катание на санках. | Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. |
| Скольжение. | Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. |
| Ходьба на лыжах. | Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. |

| | |
|---|---|
| | Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки». |
| Катание на велосипеде и самокате. | Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. |
| Спортивные игры | |
| Городки. | Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м). |
| Элементы баскетбола. | Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. |
| Бадминтон. | Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. |
| Элементы футбола. | Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. |
| Элементы хоккея. | Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах, |
| Подвижные игры | |
| *возможно внесение корректировок в календарное планирование | |
| С бегом. | «Горелки», «Ловишка, бери ленту», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». |
| С прыжками. | «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». |
| С лазаньем и ползанием. | «Перелет птиц», «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». |
| С метанием. | «Охотники и звери», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». |
| Эстафеты. | «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». |
| С элементами соревнования. | «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». |
| Народные игры. | «Гори, гори ясно!» и др. |

2.8. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня овладения необходимыми умениями в рабочую программу включена непосредственно образовательная деятельность практического характера (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, подвижные игры).

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психолого-педагогическая диагностика как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

В середине учебного года для детей организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется совместная деятельность педагога с детьми (развлечения, праздники, спортивные досуги, дни здоровья).

Организация жизнедеятельности детей.

Организация жизнедеятельности детей осуществляется через реализацию воспитательно-образовательных моделей: совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

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

| Направления работы | Формы работы | |
|----------------------------|--|---|
| | Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| Физическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> – Игровая беседа с элементами движений – Игра – Утренняя гимнастика – Интегративная деятельность – Упражнения – Экспериментирование – Ситуативный разговор – Беседа – Рассказ – Чтение – Проблемная ситуация | <ul style="list-style-type: none"> – Физкультурное занятие – Утренняя гимнастика – Игра – Беседа – Рассказ – Чтение – Рассматривание. – Интегративная деятельность – Контрольно - диагностическая деятельность – Спортивные и физкультурные досуги – Спортивные состязания – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера – Проектная деятельность – Проблемная ситуация |

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, 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.

Средства физического развития:

- Двигательная активность, физические упражнения;
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- Психолого-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

2.9. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

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

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также городе).

2.10. Особенности взаимодействия с социумом

Одним из направлений работы МБДОУ по формированию навыков здорового образа жизни является воспитание здорового ребенка усилиями ДОУ, семьи, образовательных и медицинских учреждений, учреждений культуры и спорта. Такое партнерство требует четких и открытых связей, обмена информацией и совместных планов на будущее.

Цель данной работы - создание системы взаимосотрудничества с микросоциумом в воспитании здорового поколения.

Педагогическая система сотрудничества предполагает укрепление внешних связей ДОУ с широким кругом учреждений на основе единого планирования и организации участия всех звеньев в комплексном решении воспитательно-образовательных задач.

Повышение качества дошкольного образования в области физической культуры и здоровья в нашем учреждении включает в себя: формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции, интеграцию физических и других сторон психофизического развития ребенка.

По вопросам приобщения воспитанников к ценностям ЗОЖ МБДОУ взаимодействует со следующими социальными институтами:

- ГБУЗ СОКБ Детская поликлиника: медицинское обследование состояния здоровья и физического развития воспитанников; родительские собрания, по профилактике различного рода заболеваний.
- МБОУ СОШ № 6, МБДОУ «Детский сад № 7 «Крылышки»: спортивные мероприятия, конкурсы рисунков по формированию ЗОЖ.
- Департамент по физической культуре и спорту: мероприятия по сдаче норм комплекса ГТО, городские соревнования.

- Библиотека «Дружба народов»: познавательные мероприятия, конкурсы рисунков по формированию ЗОЖ.

В результате данной деятельности происходит укрепление здоровья детей, приобщение к ценностям ЗОЖ, приобщение к традициям большого спорта (сдача комплекса норм ГТО); формируются на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины и физической культуры, потребность в двигательной активности.

2.11. Особенности взаимодействия инструктора по ФК с узкими специалистами и медицинским персоналом

Тесное взаимодействие всех специалистов ДОУ способствует более эффективной и продуктивной воспитательно-образовательной деятельности. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своей работы.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.
- Осуществление не менее двух раз в год медико-педагогического контроля на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

- Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.
- Руководящую роль на занятии занимает инструктор, но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.
- Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с

воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя:

- На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.
- Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.
- Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа, а также противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с педагогом-психологом. Процесс психического и физического воспитания в ДООУ требует от педагогов постоянного поиска новых форм и методов работы с детьми, совершенствования разнообразных технологий и методик физического воспитания. При этом необходимо грамотно распределять физические нагрузки на растущий организм ребенка в соответствии с развитием психических качеств дошкольника. В этом особая роль принадлежит педагогу-психологу ДООУ, который вместе с инструктором по физической культуре следят за психофизическим здоровьем ребенка:

- наблюдают за состоянием психического состояния ребенка;
- организуют рациональный двигательный режим в течение всего пребывания детей в ДООУ;
- осуществляют просветительскую работу с воспитателями и родителями по вопросу физического и психического здоровья детей;
- планируют, составляют и проводят тематические занятия с детьми по психофизическому воспитанию детей.
- консультации по психологическим особенностям детей старшего дошкольного возраста;
- методическая помощь в подборке и проведении психогимнастики с детьми на развитие эмоциональной сферы.

Взаимодействие с учителем-логопедом. В совместной коррекционно-развивающей деятельности учителя-логопеда с инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, восприятия;
- развитие координации движений;
- развитие мелкой моторики;
- закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи, речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи.

2. Организационный раздел

3.1. Режимы дня

Режим дня на холодный период времени

| № | Организация детей | Время | | | | |
|-----|--|----------------------------------|-------------------|----------------|----------------|---------------------------------|
| | | I младшая группа | II младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
| 1. | Прием детей, смотр, игры, дежурство | 07.30 – 08.15 | 07.30 – 08.15 | 07.30 – 08.15 | 07.30 – 08.20 | 07.30 – 08.20 |
| 2. | Утренняя гимнастика | 08.15 - 08.20 | 08.15 - 08.22 | 08.15 - 08.25 | 08.20 - 08.30 | 08.20 - 08.30 |
| 3. | Подготовка к завтраку, завтрак | 08.20 – 08.55 | 08.22 – 08.55 | 08.25 – 08.55 | 08.30 – 08.55 | 08.30 – 08.50 |
| 4. | Игра, самостоятельная деятельность | 08.55 – 09.00 | 08.55 – 09.00 | 08.55 – 09.00 | 08.55 – 09.00 | 08.50 – 09.00 |
| 5. | Организованная детская деятельность, занятия (перерыв между - 10 мин.) | 09.00 – 09.30 (по подгруппам) | 09.00 – 09.40 | 09.00 – 09.50 | 09.00 – 10.30 | 09.00 – 10.50 |
| 6. | Второй завтрак | 09.30 - 09.40 | 09.40 - 09.50 | 09.50 - 10.00 | 10.30 - 10.40 | 10.50 - 11.00 |
| 7. | Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 09.40 - 11.40 | 09.50 - 11.40 | 10.00- 12.10 | 10.40 - 12.25 | 11.00 - 12.35 |
| 8. | Возвращение с прогулки, игры | 11.40 - 11.50 | 11.40 - 12.00 | 12.10 - 12.30 | 12.25 - 12.40 | 12.35 - 12.45 |
| 9. | Подготовка к обеду, обед | 11.50 – 12.30 | 12.00 – 12.40 | 12.30 - 13.00 | 12.40 - 13.10 | 12.45 - 13.15 |
| 10. | Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение художественной литературы, дневной сон | 12.30 - 15.00 | 12.40 - 15.00 | 13.00 - 15.00 | 13.10 - 15.00 | 13.15 - 15.00 |
| 11. | Пробуждение, индивидуальная работа, закаливающие процедуры | 15.00 - 15.15 | 15.00 - 15.15 | 15.00 - 15.15 | 15.00 - 15.15 | 15.00 - 15.15 |
| 12. | Подготовка к полднику, полдник | 15.15 - 15.25 | 15.15 - 15.25 | 15.15 - 15.25 | 15.15 - 15.25 | 15.15 - 15.25 |
| 13. | Самостоятельная деятельность | 15.25 - 16.25 | 15.25 - 16.25 | 15.25 - 16.40 | 15.25 - 16.40 | 15.25 - 16.40 |
| 14. | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.25 - 17.50 | 16.25 - 17.50 | 16.40 – 17.50 | 16.40 – 18.00 | 16.40 – 18.00 |
| 15. | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 17.50-18.15 | 17.50-18.15 | 17.50- 18.15 | 18.00- 18.20 | 18.00- 18.20 |
| 16. | Подготовка к ужину, ужин | 18.10- 18.40 | 18.15- 18.45 | 18.15- 18.45 | 18.20 – 18.45 | 18.20 – 18.45 |
| 17. | Игры на свежем воздухе, взаимодействие с родителями | 18.40- 19.30 | 18.45- 19.30 | 18.45 – 19.30 | 18.45 - 19.30 | 18.45 - 19.30 |

Примерный Режим дня на теплый период времени

| № | Организация детей | Время | | | | |
|----|--|------------------|-------------------|----------------|----------------|---------------------------------|
| | | I младшая группа | II младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
| 1. | Прием детей (на улице), смотр, игры, дежурство | 07.30– 8.15 | 07.30– 8.15 | 07.30 – 08.15 | 07.30 – 08.20 | 07.30 – 08.20 |
| 2. | Утренняя гимнастика | 08.15- 8.20 | 08.15- 8.22 | 08.15 - 08.25 | 08.20 - 08.30 | 08.20 - 08.30 |

| | | | | | | |
|-----|---|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 3. | Подготовка к завтраку, завтрак | 08.20–08.55 | 08.22–08.55 | 08.25 – 08.55 | 08.30 – 08.55 | 08.30 – 08.50 |
| 4. | Подготовка к прогулке, занятию, выход на прогулку (занятия) | 08.55–09.10 | 08.55–09.15 | 08.55 – 09.20 | 08.55 – 09.15 | 08.50 – 09.10 |
| 5. | организованная деятельность (занятия) на участке | 09.10–09.20 | 09.15–09.30 | 09.20 – 09.40 | 09.15 – 09.40 | 09.10 – 09.40 |
| 6. | Второй завтрак | 09.20-09.35 | 09.30-09.40 | 09.40-09.50 | 09.40-09.50 | 09.40-09.50 |
| 7. | Игры, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 09.35- 11.15 | 09.40- 11.15 | 09.50- 11.35 | 09.50- 12.15 | 09.50- 12.10 |
| 8. | Возвращение с прогулки, игры | 11.15–11.40 | 11.15–11.40 | 11.35- 12.00 | 12.15 - 12.30 | 12.10 - 12.30 |
| 9. | Подготовка к обеду, обед | 11.40– 12.15 | 11.40– 12.20 | 12.00 – 12.35 | 12.30 - 13.00 | 12.30 - 13.00 |
| 10. | Подготовка ко сну, дневной сон | 12.15- 15.10 | 12.20- 15.10 | 12.35- 15.10 | 13.00 - 15.00 | 13.00 - 15.00 |
| 11. | Пробуждение, индивидуальная работа, закаливающие процедуры | 15.10 -15.25 | 15.10 -15.25 | 15.10 - 15.25 | 15.00 - 15.25 | 15.00 - 15.25 |
| 12. | Подготовка к полднику, полдник | 15.25-15.50 | 15.25-15.50 | 15.25 - 15.50 | 15.25 - 15.45 | 15.25 - 15.40 |
| 13. | Подготовка к прогулке, прогулка | 15.50–17.50 | 15.50–18.00 | 15.50 -18.00 | 15.45 -18.10 | 15.40 -18.10 |
| 14. | Возвращение с прогулки, игры | 17.50-18.10 | 18.00-18.15 | 18.00-18.15 | 18.10-18.25 | 18.10-18.20 |
| 15. | Подготовка к ужину, ужин | 18.10-18.45 | 18.15-18.45 | 18.15 – 18.45 | 18.25 – 18.45 | 18.20 – 18.45 |
| 16. | Игры на свежем воздухе, взаимодействие с родителями | 18.45-19.30 | 18.45-19.30 | 18.45 – 19.30 | 18.45 - 19.30 | 18.45 - 19.30 |

Режим двигательной активности воспитанников (физкультурно-оздоровительная работа)

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю 10-15 | 2 раза в неделю 15-20 | 2 раза в неделю 20-25 | 2 раза в неделю 25-30 | 2 раза в неделю 30-35 |
| | б) на улице | 1 раз в неделю 10-15 | 1 раз в неделю 15-20 | 1 раз в неделю 20-25 | 1 раз в неделю 25-30 | 1 раз в неделю 30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 5-6 | Ежедневно 5-6 | Ежедневно 6-8 | Ежедневно 8-10 | Ежедневно 10-12 |
| | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 |
| | в) физкультминутки (в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |

| | | | | | | |
|---|---|-----------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | 15 | 20 | 20 | 30–45 | 40 |
| | б) физкультурный праздник | - | - | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| | в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

3.2. Структура организации образовательной деятельности

Структура занятия по физической культуре в музыкально-физкультурном зале

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в музыкально-физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

- до 10 мин – вторая группа раннего возраста;
- до 15 минут – младшая группа;
- 20 минут - средняя группа;
- 25 минут - старшая группа;
- 30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них **вводная часть** (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

- 1 минута - вторая группа раннего возраста;
- 1,5 минуты – младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,
- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

- 1 минута - вторая группа раннего возраста;
- 1,5 минуты – младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,

- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 7 минут - вторая группа раннего возраста;
- 11 минут – младшая группа,
- 15 минут - средняя группа,
- 17 минут - старшая группа,
- 19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- 1 минута – вторая группа раннего возраста, младшая и средняя группы,
- 2 минуты - старшая группа,
- 3 минуты - подготовительная к школе группа.

Структура занятия по физической культуре на прогулке

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

- до 10 минут – вторая группа раннего возраста;
- до 15 минут – младшая группа;
- 20 минут - средняя группа;
- 25 минут - старшая группа;
- 30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

- 1 минута – вторая группа раннего возраста;
- 1,5 минуты – младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,
- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа (разминка со скандинавскими палками).

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

- 8 минут – вторая группа раннего возраста;
- 13,5 минут – младшая группа,
- 18 минут - средняя группа,
- 22 минуты - старшая группа,
- 26 минут - подготовительная к школе группа (скандинавская ходьба).

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

| Дни недели возрастные группы | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Кол-во занятий |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|
| Первая младшая группа №1 «Полянка»* | | Физическая культура 15.40-15.50 | | Физическая культура на прогулке 09.50 – 10.00 | Физическая культура 15.45-15.55 | 10/ не более 1 часа 30 мин |
| Первая младшая группа №2 «Радуга»* | | Физическая культура 15.25-15.35 | | Физическая культура на прогулке 10.10-10.20 | Физическая культура 16.00-16.10 | 10/ не более 1 часа 30 мин |
| Первая младшая группа № 5 «Ромашка»* | | Физическая культура 15.55-16.10 | | Физическая культура на прогулке 10.25-10.40 | Физическая культура 15.25-15.40 | 10/ не более 1 часа 30 мин |
| Вторая младшая группа «Василёк» | Физическая культура (Г) 09.20-09.35 | | Физическая культура (Г) 09.20-09.35 | | Физическая культура на прогулке 10.25-10.40 | 10/ не более 2 часов 30 мин |
| Средняя группа №1 «Колокольчик» | | Физическая культура (З) 09.30-09.50 | | Физическая культура (Г) 09.00-09.20 | Физическая культура на прогулке | 10/ не более 3 часов 20 мин |
| Средняя группа №2 «Солнышко» | | Физическая культура (З) 09.00-09.20 | | Физическая культура (Г) 09.30-09.50 | Физическая культура на прогулке | 10/ не более 3 часов 20 мин |
| Старшая группа «Семицветик» | | Физическая культура (З) 16.30-16.55 | Физическая культура (З) 16.30-16.55 | | Физическая культура на прогулке | 12/ не более 5 часов 25 мин |
| Подготовительная к школе группа №1 «Одуванчик» | Физическая культура (Г) 09.40-10.10 | | Физическая культура (З) 10.20-10.50 | Физическая культура на прогулке | | 14/ не более 7 часов 00 мин |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|
| Подготовительная к школе группа №2 «Белоцветик» | Физическая культура (З) 10.20-10.50 | | Физическая культура (Г) 10.20-10.40 | Физическая культура на прогулке | | 14/ не более 7 часов 00 мин |
|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|

Примечания: * корпус по ул. Чкалова д.22; + виды деятельности по взаимодействию взрослого с детьми
*В расписании НОД возможно внесение корректировок.

Объем образовательной нагрузки

| Направление развития воспитанников | Вид организованной образовательной деятельности | I младшая группа | | II младшая группа | | Средняя группа | | Старшая группа | | Подготовительная группа | |
|--|---|---|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| | | Количество занятий/длительность занятий | | | | | | | | | |
| | | в неделю | в год | в неделю | в год | в неделю | в год | в неделю | в год | в неделю | в год |
| Физическое развитие | Физкультурные занятия в зале | 2/20 | 72 | 2/30 | 72 | 2/40 | 72 | 2/50 | 72 | 2/60 | 72 |
| | Физкультурные занятия на улице | 1/10 | 36 | 1/15 | 36 | 1/20 | 36 | 1/25 | 36 | 1/30 | 36 |
| Общее количество образовательной нагрузки на одного ребенка за учебный период | | 3/ не более 30 мин | 108 занятий в год | 3/ не более 45 мин | 108 занятий в год | 3/ не более 1 часа 00 мин | 108 занятий в год | 3/ не более 1 часа 15 мин | 108 занятий в год | 3/ не более 1 часа 30 мин | 108 занятий в год |

Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе. Организованная образовательная деятельность

| вид деятельности | Периодичность | | | | |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | Первая младшая группа | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Физическая культура в помещении | 2 раза в неделю |
| Физическая культура на прогулке | 1 раз в неделю |
| ИТОГО | 3 занятия в неделю |
| Образовательная деятельность в ходе режимных моментов | | | | | |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Комплексы закаливающих процедур | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Гигиенические процедуры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Ситуативные беседы при проведении режимных моментов | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Чтение художественной литературы | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Дежурства | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Прогулки | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

| Самостоятельная деятельность детей | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Игра | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

3.3. Культурно-досуговая деятельность

План проведения физкультурных досугов, праздников

| Месяц | Тема мероприятия | Группа |
|----------|---|--|
| Сентябрь | «День знаний» | Все группы |
| | «Вот и познакомились!» | Первые и вторая младшая группы |
| Октябрь | «В гости к Колобку» (русские народные подвижные игры) | Первые и вторая младшая группы |
| | «В королевстве Трёхглазки» (ПДД) | Средние, старшая и подготовительные к школе группы |
| Ноябрь | «Отправляемся в поход, осень в гости нас зовёт» (НРК) | Все группы |
| Декабрь | Фестиваль подвижных игр народов севера (ко «Дню округа» (НРК)) | Все группы |
| Январь | «Зимушка-зима» | Первые и вторая младшая группы |
| | «Зимнее приключение» | Средняя группа |
| | «Путешествие в мир сказок» | Старшая и подготовительные к школе группы |
| | «Неделя здоровья» (каникулярные дни) | Все группы |
| Февраль | «Бравые солдаты» (ко Дню защитника Отечества) | Первые и вторая младшая группы |
| | Физкультурный праздник «А ну-ка папы!» | Старшая и подготовительные к школе группы |
| | «Забавы матушки Зимы» | Первые и вторая младшая группы |
| | Зимний массовый праздник «Масленица» | Все группы |
| Март | «Фестиваль подвижных народных игр» | Все группы |
| Апрель | «Школа космонавтов» | Все группы |
| | «Весёлые старты» приуроченные ко «Дню космонавтики» (соревнования между командами воспитанников МБДОУ № 7 и МБДОУ № 10) | Подготовительные к школе группы |
| Май | «Смотр строя и песни» приуроченный к 76-летию Победы в Великой Отечественной войне | Подготовительные к школе группы |
| | Физкультурный праздник «Дружный хоровод» (русские народные подвижные игры с музыкальным сопровождением) | Все группы |

3.4. План работы с семьями воспитанников на 2020-2021 учебный год

| Сроки | Содержание работы | Форма работы | Группы |
|----------|---|---------------------------------|------------|
| Сентябрь | «Спортивная форма на занятиях по физической культуре» | Консультация (папка-передвижка) | Все группы |

| | | | |
|----------------|--|---|---|
| Октябрь | «Физическое развитие ребенка: с чего начать?» | Консультация (папка-передвижка) | Все группы |
| | «ФВСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Консультация (папка-передвижка), информационные буклеты | Подготовительные к школе группы |
| Ноябрь | «Народные подвижные игры – это интересно» | Консультация (папка-передвижка) | Первые, вторая младшая группы |
| | «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» | Консультация (папка-передвижка) | Средние, старшая, подготовительные к школе группы |
| Декабрь | «Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей» | Консультация (папка-передвижка) | Средние, старшая, подготовительные к школе группы |
| Январь | «Народные подвижные игры как средство всестороннего развития детей дошкольного возраста» | Консультация (папка-передвижка) | Все группы |
| Февраль | Физкультурный праздник «А ну-ка папы!» | Развлечение совместно с родителями | Старшая, подготовительные к школе группы |
| Март | «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях» | Информационный буклет | Все группы |
| Апрель | Показ утренней гимнастики под музыкальное сопровождение | День открытых дверей | На усмотрение воспитателей |
| Май | «Отдых с ребенком летом» | Информационный буклет | Все группы |
| В течение года | Анкетирование «Физическая культура в семье» | | Все группы |
| В течение года | Индивидуальные консультации по запросу родителей | | Все группы |

3.5. Особенности организации развивающей среды

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

МБДОУ Детский сад № 10 «Брусничка» не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО, Программа инструктора по физической

культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки – обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство физкультурного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должно быть безопасным и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

3.6. Материально-техническое обеспечение

В ДОУ имеется музыкально-физкультурный зал, который предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Перечень физкультурного оборудования и инвентарь в музыкально-физкультурном зале

| Наименование | Количество |
|---|-------------------|
| Гимнастическая лестница (высота 2,7 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 2 пролета |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м, ширина 20см) | 2 шт |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 1шт |
| Мячи: | |
| – набивные весом 1 кг, | 1 шт. |
| – маленькие (теннисные), | 6шт. |

| | |
|---|--------|
| – малые резиновые (диаметр 10см) | 30шт. |
| – средние резиновые (диаметр 15см) | 25шт. |
| – большие резиновые (диаметр 20см) | 30шт. |
| – футбольные №4 | 2шт |
| – баскетбольные | 1шт |
| – волейбольные | 2шт |
| Гимнастический мат (100x100 см) | 5шт. |
| Палка гимнастическая (длина 80 см) | 30шт |
| Палка гимнастическая (длина 100 см) | 10шт |
| Скакалка детская (регулируемая по размеру) | 25шт. |
| Кольцеброс | 2шт. |
| Обруч пластиковый детский: | |
| – большой (диаметр 90 см) | 5шт |
| – средний (диаметр 80 см) | 25шт |
| – малый (диаметр 60 см) | 25шт |
| Кегли | 25шт |
| Конус для эстафет (ориентир) | 8шт |
| Конус с креплениями для перепрыгивания | 4шт |
| Дуга для подлезания (высота 40 см) | 4шт |
| Дуга для подлезания (высота 60 см) | 4шт |
| Кубики пластмассовые | 30шт |
| Цветные ленточки на кольце (длина 60 см) | 30шт |
| Флажки разноцветные | 60шт |
| Платочки разноцветные | 30шт |
| Погремушки | 30шт |
| Косички плетеные (длина 30см) | 25шт |
| Мешочки для метания (вес 140г) | 20шт |
| Кубы деревянные (ребро 20см) | 8шт |
| Палки для скандинавской ходьбы детские (телескопические) | 30пар |
| Палки для скандинавской ходьбы взрослые (телескопические) | 2 пары |
| Навесная баскетбольная корзина | 2шт |
| Пирамидка с кольцами (высота 100см) | 2шт |
| Хопы (мячи большие резиновые) | 2шт |
| Балансир | 1 шт |
| Канат (длина 3м) | 1шт |
| Диск «Здоровье» | 8шт |
| Батут детский (диаметр 100см) | 1шт |

| | |
|---|---------------|
| Дорожка для прыжков (длина 350см) | 1шт |
| Платформа для отжимания | 1шт |
| Атрибуты для игры «Гольф» (пластмассовые) | 2шт |
| Атрибуты для игры «Городки» (пластмассовые) | 1шт |
| Атрибуты для футбола (мини-ворота и мини-мяч) | 1шт |
| Ворота футбольные детские (90см x 90см) | 1шт |
| Набор атрибутов «Русские народные игры-забавы» (сундук) | 1шт |
| Контейнер деревянный передвижной для инвентаря | 2шт |
| Контейнер пластмассовый для инвентаря | 4шт |
| Каталка двухъярусная деревянная передвижная для инвентаря | 1шт |
| Корзина для скандинавских палок | 2шт |
| Мягкие модули фирмы «Альма» | 1 набор |
| Дорожка здоровья фирмы «Альма» | 3шт |
| Блоки для дорожки здоровья (травка-25x25см) | 4шт |
| Ковровая дорожка здоровья (длина 300см) | 1шт |
| Набор массажный «Следы» | 2шт |
| Свисток судейский | 1шт |
| Секундомер | 1шт |
| Рулетка (длина 300см) | 1шт |
| Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски) | 3 набора |
| Комплект лыж с лыжными палками детские (с ботинками) | 10 комплектов |
| Комплект лыж с пластиковыми креплениями и лыжными палками детские | 10 комплектов |
| Комплект лыж с лыжными палками взрослые (с ботинками) | 2 комплекта |

В групповых ячейках всех возрастных групп имеются физкультурные уголки со спортивным инвентарем (в соответствии с ФГОС ДО), для самостоятельной активной деятельности детей и индивидуальной работы. При подборе физкультурного оборудования учитывались особенности физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики, соответственно всё оборудование подобрано в соответствии с возрастными группами.

Технические средства обучения

Для осуществления образовательной деятельности с детьми в ДОУ используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

Для проведения физкультурных занятий и спортивных развлечений в музыкально-физкультурном зале имеется два музыкальных центра для музыкального сопровождения. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Программно-методическое обеспечение

1. Общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, 2014г
2. Авдеева Н.Н, Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2010
3. Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение,1981.
4. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека воспитателя).
5. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.
6. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.
7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. Москва: Просвещение, 1988.
8. Лайзане С.Я. Методическое пособие «Физическая культура для малышей» Москва: Просвещение,1978
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 1998.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.
11. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Москва: Просвещение, 2011
12. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. Москва: Просвещение, 2011
13. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Москва: Просвещение, 2011
14. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду. Москва: Мозаика-синтез, 2002
16. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2014г.
17. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Москва: Просвещение, 2011
18. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Москва: Просвещение, 2011
19. Степанкова Э.Я. «Сборник подвижных игр» Москва: Просвещение, 2011
20. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.
21. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.

Демонстрационный материал:

- Комплект плакатов «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»

Литература

1. Общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, 2014
2. Авдеева Н.Н, Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2010
3. Адашквичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение, 1981
4. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015
5. Гербова В.В., Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. М. Просвещение, 1984
6. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997
7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. М. Просвещение, 1988
8. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей - М. Просвещение. 1977
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М. АРКТИ, 1998.
10. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Просвещение, 1978
11. Пензулаева Л.И.. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. М. Просвещение, 2011
12. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. М. Просвещение, 2011
13. Пензулаева Л.И.. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. М. Просвещение, 2011
14. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка 5-7 лет в детском саду. М. Мозаика-синтез, 2002
16. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. Волгоград: Учитель. 2014
17. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М. Просвещение, 2011
18. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. М. Просвещение, 2011
19. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр. М. Просвещение, 2011
20. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998
21. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999

