

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №111 «Серебряное копытце»
(МБДОУ «Детский сад №111»)
653052, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, пр. Строителей, дом 51
тел. (3846) 68-35-28 e-mail: detsadp111@mail.ru Web: http://detsad111.ucoz.ru

Принято на заседании
Педагогического Совета
Протокол №1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №111»

Н.В.Насырова
Приказ № 140/1 от 31.08.2022

Насырова
Някия
Викторовна

Подписано
цифровой
подписью: Насырова
Някия Викторовна
Дата: 2022.10.25
11:45:16 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
на 2022-2023 учебный год

Составители
Боярова Е.Н.,
инструктор по физической культуре

Прокопьевский городской округ, 2022

Содержание

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации основной образовательной программы дошкольного образования	4
1.3. Принципы и подходы к формированию основной образовательной программы дошкольного образования	4
1.4. Значимые для разработки и реализации основной образовательной программы дошкольного образования характеристики	7
1.5. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования	9
1.6. Педагогическая диагностика	12
II. Содержательный раздел	16
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	16
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	19
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	31
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	
2.6. Иные характеристики содержания основной образовательной программы дошкольного образования	38
III. Организационный раздел	46
3.1. Организация двигательного режима	46
3.2. Материально-техническое обеспечение основной образовательной программы дошкольного образования	47
3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	48
3.4. Режим дня	49
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	52
3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	57
Краткая презентация	76
<i>Приложение</i>	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

При разработке учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный Закон «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 31.07.2020 г. № 304 - ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ФГОС ДО, утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 октября 2013 г. № 1155
- С учетом Устава Детского сада.

Общие сведения о ДОО:

Лицензия на образовательную деятельность: регистрационный номер 15609, серия 42Л01, от 23 декабря 2015 г., выдан бессрочно Государственной службой по надзору и контролю в сфере образования Кемеровской области

Местонахождение: здание учреждения находится: 653052, г. Прокопьевск,

Кемеровская область, проспект Строителей, 51. Режим работы: МБДОУ «Детский сад № 111» функционируют в режиме 12 – часового пребывания, 5-дневной рабочей недели.

1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и

художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

***Принципы на основе особенностей основной общеобразовательной программы
дошкольной организации:***

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
 - Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
 - Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого и детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность;

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;

- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети владеют в общих чертах всеми видами основных движений, уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т.п.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка

постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

1.4. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования.

Целевые ориентиры в дошкольном возрасте

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте

- ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними;
- эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- ребёнок использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов и умеет пользоваться ими.
- владеет простейшими навыками самообслуживания;
- стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ребёнок владеет активной и пассивной речью, включённой в общение;
- может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- ребёнок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях;
- появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого;
- ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- ребёнок интересуется стихами, песнями и сказками, рассматривает картинки, стремится двигаться под музыку;
- проявляет эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства;
- у ребёнка развивается крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок владеет основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;
- способен выбирать себе род занятий, участников в 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;
 - ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
 - ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может 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 личной гигиены;
 - ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать 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.;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

*Целевые ориентиры на основе комплексной
Программы «Радуга» к окончанию освоения программы:*

- имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям;
- у него сформированы основные физические качества, потребность в физической активности, движении;
- проявляет индивидуальный интерес к какой-то форме двигательной активности (спорт, хореография);
- владеет основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельно и осознанно их реализует в своей жизнедеятельности;
- понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих, имеет соответствующее возрастным возможностям представление о безопасном поведении в быту, в природе, среди незнакомых людей;
- познавательно активен, любознателен, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать, находить разнообразную информацию в различных источниках — книгах, энциклопедиях, фильмах, а также умеет задавать взрослым интересующие вопросы;
- имеет собственную сферу интересов;
- самостоятелен и одновременно умеет обращаться к взрослым за помощью;
- заинтересован в учении и совершенствовании собственной компетенции в разных

областях деятельности, владеет универсальными предпосылками учебной деятельности: умением работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;

-эмоционально отзывчив, способен к сопереживанию и сочувствию, откликается на эмоции близких людей, сопереживает персонажам при восприятии произведений художественной литературы, театра, кино, изобразительной деятельности, музыки, а также красоты окружающего мира, природы;

-общителен, умеет адекватно использовать вербальные и невербальные средства коммуникации, способен вести диалог и выражать свои мысли с помощью монологической речи;

-умеет договариваться со сверстниками, планировать совместную деятельность, владеет навыками сотрудничества;

-владеет стилем коммуникации со взрослыми и сверстниками и произвольно может изменять его;

-способен произвольно управлять своим поведением и планировать действия;

-соблюдает общепринятые нормы и правила поведения — в том числе на улице (дорожные правила), правила поведения в общественных местах (театр, магазин, поликлиника, транспорт и т. п.);

-имеет базовые ценностные представления и руководствуется ими в собственном социальном поведении;

-интеллектуально развит в соответствии с возрастными возможностями, способен решать интеллектуальные задачи;

-инициативен в деятельности, способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе и др.;

-имеет первичную целостную картину мира, представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе, принадлежности других людей к определённому полу, культурных ценностях;

-обладает сформированными умениями и навыками (речевыми, изобразительными, музыкальными, конструктивными и др.), необходимыми для осуществления различных видов детской деятельности;

-доброжелателен и спокоен, дружелюбен к другим людям и живым существам; осознаёт себя гражданином России;

-психологически устойчив к неудаче и умеет конструктивно преодолевать возникающие трудности;

-хочет учиться и стать школьником, рассматривая это как новую желаемую и привлекательную ступень собственной взрослости;

-имеет чувство собственного достоинства и способен уважать других;

-обладает живым воображением, способен к фантазии и творчеству в разных формах.

Промежуточные ожидаемые результаты освоения Программы

Таблица 1

Образовательная область	Планируемые результаты для детей от 4 до 5 лет	Планируемые результаты для детей от 5 до 6 лет	Планируемые результаты для детей от 6 до 7 лет
Физическое развитие	<p>К концу года ребенок выполняет основные гигиенические привычки: самостоятельно умывается, моет руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. Умеет пользоваться расческой, носовым платком, при кашле и чихании отворачивается, прикрывает рот и нос носовым платком. Владеет навыками аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользуется столовыми приборами (ложкой, вилкой, салфеткой.); Умеет ходить и бегать, согласовывая движения рук</p>	<p>К концу года ребенок соблюдает гигиенические привычки: следит за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистит зубы, следит за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком. Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в своем шкафу (раскладывает одежду в определенные места), старается опрятно заправлять постель. Умеет правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); ест аккуратно, бесшумно, сохраняет правильную осанку за столом; Владеет навыком легкой ходьбы и бега, энергично отталкиваясь от опоры; . Совершенствуются навыки лазанья по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствуется умение 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. Совершенствуются навыки метания (умение сочетать замах с броском), Совершенствуются навыки владения мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.); ориентироваться в пространстве. Охотно играет в спортивные игры, охотно участвует в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма: о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье,</p>	<p>К концу года ребенок соблюдает гигиенические привычки, овладел культурно-гигиеническими навыками: быстро и правильно умывается, насухо вытираться. пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви. Знает и умеет аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить. Имеет потребность в ежесдневной двигательной</p>

	<p>и ног, бегают легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Выполняет действия по сигналу в построениях, соблюдает дистанцию во время передвижения. Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Совершенствует умение прыгать через короткую скакалку, принимает правильное исходное положение при метании, Совершенствует умение отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Имеет представления</p>	<p>имеют знания о зависимости здоровья человека от правильного питания, о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Знают правила ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Умеют характеризовать свое самочувствие.</p>	<p>деятельности. Умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, соблюдает на занятиях заданный темп в ходьбе и беге, умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Добывается активного движения кисти руки при броске. Продолжают совершенствоваться навыки детей в статическом и динамическом равновесии, координации движений и ориентировке в пространстве. У детей сформировано желание участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), При выполнении</p>
--	---	--	--

	<p>о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека; Знают о необходимости в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Имеют представления для здоровья важности сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p>	<p>упражнений стараются выполнить движения добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Дети имеют расширенные представления о рациональном питании (объем пищи, последовательности ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Сформированы представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учатся использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Знают о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>
--	--	---

Планируемые результаты освоения рабочей Программы конкретизируют требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к целевым ориентирам с учетом возрастных возможностей развития детей. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет

требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка

1.6. Педагогическая диагностика

В соответствии с комментарием Министерства Образования и науки России к ФГОС ДО, в рамках реализации Программы педагоги обязаны анализировать индивидуальное развитие воспитанников в форме педагогической диагностики для:

- индивидуализации образования, которая предполагает поддержку ребенка, построение его индивидуальной траектории, а также включающая при необходимости коррекцию развития воспитанников в условиях профессиональной компетенции педагогов;

- оптимизация работы с группой детей.

Инструментарий для проведения педагогической диагностики (методики, технологии, способы сбора и хранения аналитических данных и т.п.) определяется Педагогическим Советом. Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, что предполагает непрерывный процесс наблюдения, а также учёта критериев и показателей. Основной формой педагогической диагностики является наблюдение, причем важно осуществлять наблюдение при:

- ✓ непосредственно образовательной деятельности;

- ✓ организованной деятельности в режимные моменты,

- ✓ самостоятельной деятельности воспитанников;

- ✓ свободной продуктивной, двигательной или спонтанной игровой деятельности воспитанников.

Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для её проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению детей. Также педагогическая диагностика не предполагает жестких временных рамок, т.к. это противоречит сути мониторинга, возрастным особенностям воспитанников, а также содержания ФГОС ДО. Специальными условиями проведения диагностики являются:

- выбор методик и педагогических технологий, знакомство педагогов с их содержанием;

- разработка инструментария для фиксации, анализа и хранения полученных в ходе мониторинга результатов, определяющих индивидуальное развитие ребенка, его динамику по мере реализации Программы,

- подбор дидактических материалов для проведения педагогической диагностики.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения программы и динамики развития детей. Педагогический мониторинг проводится два раза в год в сентябре и апрель - май.

№ п/п	Ф.И. ребенка	Бег 10м	Бег 30м	Прыжок в длину	Метание в даль	Наклон туловища вперед	Челночный бег	Статическое равновесие

Таблица оценок физической подготовленности детей

Средний возраст 4-5 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с хода (сек.)	Бег 30м, со старта (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Метание в даль (м)	Наклон туловища вперед	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)
Высокий (36)	2.6	8.3	80	4.1	9	12.7	9.0
Средний (26)	2.9	8.9 - 9.4	56 - 67	3.7	5 - 6	13.0	5.0
Низкий (16)	3.5	10.2	41	3.1	1	13.6	4.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкость	Ловкость	Равновесие
	Бег 10м, с	Бег 30м, со	Прыжок в длину с места	Метание в даль (м)	Наклон туловища вперед	Челночный бег (сек.)	Статич. равновесие (сек.)

	хода (сек.)	старта (сек.)	(см.)				
Высокий (36)	2.5	8.1	85	5.3	6	12.4	6.0
Средний (26)	2.8	8.7 - 9.2	63 - 73	4.9	3 - 4	12.7	4.0
Низкий (16)	3.6	10.0	48	4.3	0	13.3	3.0

Старший возраст 5 -6 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкост ь	Ловкость	Равновеси е
	Бег 30м, со старт а (сек)	Прыжо к в длину с места (см.)	Метани е в даль (м)	Бросок набивног о мяча из- за головы (см.)	Наклон туловищ а вперёд	Челночны й бег (сек.)	Статич. равновеси е (сек.)
Высоки й (36)	7.2	95	6.0	150.0	10	11.6	14.0
Средни й (26)	7.9 - 8.4	73 - 83	5.0	130.0	6 - 8	11.9	9.0
Низкий (16)	9.3	55	2.5	80.0	2	12.5	7.0

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкост ь	Ловкость	Равновеси е
	Бег 30м, со старт а (сек)	Прыжо к в длину с места (см.)	Метани е в даль (м)	Бросок набивног о мяча из- за головы (см.)	Наклон туловищ а вперёд	Челночны й бег (сек.)	Статич. равновеси е (сек.)
Высокий (36)	6.9	105	6.1	168	8	11.3	11.0
Средни й (26)	7.6 - 8.1	83 - 93	5.1	148	5 - 6	11.6	7.0
Низкий (16)	9.0	68	2.6	98	1	12.2	6.0

Подготовительная к школе группа, возраст 6 – 7 лет

Девочки

Баллы	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Ловкост ь	Равнове сие
-------	----------------------------	----------	--------------	----------------

	Бег 30м, со старта (сек)	Прыжо к в длину с места (см.)	Метани е в даль (м)	Бросок набивно го мяча из- за головы (см.)	Наклон туловища вперёд	Челночн ый бег (сек.)	Статич. равнове сие (сек.)
Высокий (36)	6.5	120	7.5 - 8.5	170 - 209	12	10.1	46
Средний (26)	7.1 - 7.5	98 - 108	6.5 - 7.8	140 - 180	7 - 9	10.4	38
Низкий (16)	8.4	83	3.5-4.5	90 - 130	3	12.2	28

Мальчики

Баллы	Скоростно-силовые качества				Гибкост ь	Ловкость	Равновеси е
	Бег 30м, со старт а (сек)	Прыжо к в длину с места (см.)	Метани е в даль (м)	Бросок набивног о мяча из-за голова (см.)	Наклон туловищ а вперёд	Челночны й бег (сек.)	Статич. равновеси е (сек.)
Высоки й (36)	6.1	128	11.3 - 14.3	210 - 240	10	9.7	28
Средни й (26)	6.8 - 7.3	102 - 114	10.3 - 13.3	180 - 210	6 - 7	10.0	14
Низкий (16)	8.1	85	5.3 - 8.3	130 - 160	2	11.1	7

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности с воспитанниками в соответствии с направлением развития ребёнка, представленным в образовательной области «Физическое развитие»

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, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Общие задачи образовательной работы по физическому развитию

Задачи по ФГОС	Задачи возраста
<i>детей пятого года жизни</i>	
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	Образовательные задачи 1. Развивать координацию движений рук и ног. 2. Совершенствовать равномерность полётного интервала в беге. 3. Развивать навык прыжка: одновременно отталкиваться двумя ногами в подпрыгивании и прыжках в длину с места, совершенствовать взмах рук в прыжке с места.

<p>обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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.)</p>	<p>4. Развивать точность управления своими движениями в прыжках, метании, лазании.</p> <p>5. Развивать активное торможение: умение выслушивать до конца указания взрослого, умение быстро закончить свои действия.</p> <p>6. Совершенствовать способность ориентироваться в пространстве. В дошкольном учреждении все эти задачи решаются на занятиях по физической культуре (3 раза в неделю в спортивном зале), в ежедневной утренней гимнастике, на занятиях ритмической гимнастикой, в подвижных играх и развлечениях, спортивных праздниках, а также в индивидуальной работе с детьми.</p>
<p><i>детей шестого года жизни</i></p>	
<p>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 наносящем 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.)</p>	<p>Образовательные задачи</p> <p>1. Продолжать обучение детей основным движениям, обращая внимание на качество их выполнения.</p> <p>2. Продолжать учить детей ориентировке в пространстве, используя для этого различные построения, перестроения, упражнения с заданием, включение слов, обозначающих пространственную ориентировку (вперед, назад, вверх, вниз, над, под, налево, направо и т.п.); учить детей точности выполнения задания.</p> <p>3. Продолжать работу по формированию правильной осанки ребёнка, особое внимание уделяя качеству выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>4. Продолжать добиваться от детей более чёткого выполнения конкретного указания, воспитывать положительные взаимоотношения между детьми, развивать активность, организованность, умение сдерживать себя.</p> <p>5. Увеличить запас двигательных навыков у детей, особенно в области спортивных развлечений. В дошкольном учреждении все эти задачи решаются на занятиях по физической культуре 3 раза в неделю (2 занятия в спортивном зале и</p>

	<p>Из занятия на улице), в ежедневной утренней гимнастике, на занятиях ритмической гимнастикой, в подвижных играх и развлечениях, спортивных праздниках, а также в индивидуальной работе с детьми.</p>
детей седьмого года жизни	
<p>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 наносящем 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.)</p>	<p style="text-align: center;">Образовательные задачи</p> <p>1. Формировать правильные навыки основных движений (выполнять технику основных элементов движения и некоторых деталей); развивать умение анализировать движение.</p> <p>2. Учить быстро ориентироваться в пространстве (использовать различные варианты построения, ходьбы, бега, усложнение заданий в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх).</p> <p>3. Согласовывать свои движения с движениями товарищей (умение сохранять дистанцию во время ходьбы в колонне; идти одновременно тройками, четвёрками при построении звеньями; сохранять дистанцию между звеньями и между соседями в одном звене; поворачиваться направо, налево вполоборота).</p> <p>4. Развивать быструю реакцию на сигнал (быстро выполнять задание в соответствии с различными сигналами; в подвижных играх точно выполнять правила, связанные с сигналами).</p> <p>5. Развивать точность в общеразвивающих упражнениях (чётко соблюдать указанное направление, движения его амплитуды при наклонах, поворотах).</p> <p>6. Развивать ритмичность, пластичность.</p> <p>7. Развивать гибкость (в подлезании, пролезании, следить за прогибанием позвоночника; при наклонах вперед не сгибать колени, доставать носки ног; лёжа на животе, поднимать выше верхнюю часть туловища; лёжа на спине, подтягивать ноги, согнутые в коленях к животу, поднимать ноги вверх и т.д.).</p> <p>8. Развивать функцию равновесия (выполнять движения в замедленном</p>

	<p>или ускоренном темпе, с использованием предметов, с уменьшением площади опоры; точно останавливаться после кружения на мест и).</p> <p>9. Активно укреплять мелкие мышцы стопы (систематически упражняться в подскоках, ходьбе с энергичным перекатом с пятки на носок, ходьба по неровной поверхности). В дошкольном учреждении все эти задачи решаются на занятиях по физической культуре 3 раза в неделю (2 занятия в спортивном зале и 1 занятие на улице), в ежедневной утренней гимнастике, на занятиях ритмической гимнастикой, в подвижных играх и развлечениях, спортивных праздниках, а также в индивидуальной работе с детьми.</p>
--	--

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Основные направления реализации образовательной области:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура.

Педагогические технологии:

- Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии:
- Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, различные гимнастики.
- Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, самомассаж.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы

Формы	Основное содержание работы	Планируемый результат	Периодичность использования
Физкультурное занятие	По плану	Освоение программы по физическому развитию	Три раза в неделю

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Утренняя гимнастика, физкульт минутки, подвижные игры и игровые упражнения между занятиями, прогулка, гимнастика послесна	Соблюдение режима двигательной активности	Ежедневно в течение дня
Физкультурно-массовые мероприятия	Физкультурные досуги, праздники, соревнования, мастер-классы	Совершенствование двигательных умений и навыков, создание положительной эмоциональной атмосферы	Досуг – один раз в месяц в каждой возрастной группе, праздник два раза в год по сезону
Индивидуальные занятия	Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании	Освоение программы по физическому развитию	Индивидуально
Самостоятельная двигательная деятельность	Возникает при инициативе ребенка и протекает под наблюдением взрослого	Индивидуальное удовлетворение двигательных потребностей дошкольников	Ежедневно в течение дня

Методы:

- наглядные (показ упражнений, использование пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- наглядно-слуховые (использование музыки)
- практические (повторение упражнений, проведение в игровой форме, в соревновательной форме)
- словесные (команды, объяснения, вопросы, указания, образные, сюжетные рассказы)

Средства: физические упражнения

Формы: (физкультурные занятия, двигательные разминки в воде, подвижные игры, физические упражнения на суше и в воде, спортивные игры, спортивные упражнения, спортивные развлечения, День здоровья, спортивные праздники)

Здоровьесберегающие технологии:

> медико-профилактические –

- организация мониторинга здоровья дошкольников (см. Приложение);
- закаливание;

- организация обеспечения требований СанПиН;
 - организация здоровьесберегающей среды;
- > физкультурно-оздоровительные –
- развитие физических качеств, двигательной активности;
 - становление физической культуры детей;
 - дыхательная гимнастика;
 - профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки.

Вариативная часть образовательной программы по физическому развитию воспитанников представлена занятиями по плаванию. Согласно СанПиН по физической культуре проводится минимум три занятия – 2 в зале, 1 – на прогулке. Учитывая наличие в ДОО бассейна, для детей, посещающих бассейн в младшей, средней группе 1 физкультурное занятие заменяется плаванием в бассейне.

Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

Закаливание

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению *закаливающих процедур*, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание — самое эффективное средство тренировки и совершенствования защитных механизмов организма человека, повышение его устойчивости к погодным условиям.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. При этом надо помнить, что закаливание предполагает не одну какую-либо закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий, тесно связанный со всеми другими, составляющими режим дня. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Система закаливания разрабатывается, и периодически корректируются медицинскими работниками МДОУ в соответствии с имеющимися условиями.

Основной принцип — постепенное расширение зоны действия увеличение времени проведения процедуры. Гимнастика после сна проводится только в трусиках, спят дети без маек, чтобы, встав с постели получить контрастную воздушную ванну.

Организация утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима. Ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, способствует обмену веществ.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака от 7 до 12 мин.

Виды утренней гимнастики:

Традиционная гимнастика

Традиционная гимнастика - это непродолжительная ходьба разного вида переходящая в бег 1,5 - 2 минуты.

-разные построения;

- общеразвивающие упражнения (6-7 упр.);

-подскоки на месте.

Ходьба с дыхательными упражнениями

Во время утренней гимнастики необходимо музыкальное сопровождение это создает эмоциональный тон. Упражнения проводятся из разных исходных положений- стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Широко применяются общеразвивающие упражнения, с пособиями (мячи, гантели, гимнастические палки, скакалки, обручи и.т. д)

Утренняя гимнастика игрового характера

В нее могут быть включены 2 - 3 подвижные игры разной степени интенсивности

(парный бег, удочка, сделай фигуру) или 5-7 общеразвивающих упражнений имитационного характера(снежинки кружатся, бабочки летают, птички крылышками машут) можно создать сюжет из имитационных движений.

Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий.

Использование полосы препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа поворотов и темпа движений чередовать физкультурные пособия. Можно создать разные полосы препятствий с использованием разнообразных модулей.

Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек.

Этот тип гимнастики проводится обязательно на воздухе в теплый период времени во время приема детей (небольшими подгруппами 5-7 человек). В начале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 общеразвивающих упражнений. Затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300 м. (один два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Ритмическая гимнастика.

Это комплекс общеразвивающих упражнений с использованием танцевальных движений под музыку. (Приложение 2)

Организация гимнастики после дневного сна

Основная цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений контрастная воздушная ванна и специальные водные закаливающие процедуры. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель.

Для того, чтобы дети могли самостоятельно и вполне осознанно выполнять действия, полезные их организму, необходимо создать соответствующую ситуацию, которая должна повторяться *ежедневно*.

Программа этой деятельности такова:

-после пробуждения потянуться, сделать несколько упражнения в постели;

- встать на массажный коврик, помассировать стопы, тело с помощью ручного массажера;
- выполнить упражнения на полосе препятствий или спортивном комплексе.

Этим обеспечивается плавный переход от сна к бодрствованию. Дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и лежа в постели, выполняют в течение 2-3 минут 3 - 4 упражнения, охватывающие все группы мышц тела. Затем встают с постели, выполняют в течение 1 – 1,5 минут бег, ходьбу, танцевальные элементы, физические упражнения, попеременно в холодном и теплом помещениях, т.е. принимают общую воздушно – контрастную ванну (21 – 24 – 15 – 18 град).

Для оздоровления детей после дневного сна используются игровые дорожки, повышающие двигательную активность.

Организация физкультурных занятий

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях.

С детьми средних групп - 2 занятия в неделю по 20 мин, с детьми старшей группы — 2 занятия в неделю по 25 мин.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;
- в среднем возрасте — развить физические качества, прежде всего выносливость и силу;
- в старших группах — сформировать потребность в движении, развить двигательные

способности и самостоятельность и т.д.

Формы обучения детей различны. Разучивание новых сложных движений, требующих страховки, проводится индивидуально, а более легких – по подгруппам.

Во фронтальных занятиях включаются только те движения и упражнения, которые освоили все дети

Основные варианты оздоровительных физкультурных занятий

-Занятия обычного типа. Их можно найти в многочисленных методических пособиях. Чтобы придать этим занятиям четко выраженную оздоровительную направленность, следует вспомнить об основных требованиях, при которых занятие, несомненно, даст оздоровительный эффект. Это значит, что его лучше проводить на свежем воздухе, а если в физкультурном зале, то босиком и только в трусиках, без маечек. В его содержании должны найти место дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы.

-Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр

Построенные на основе народных подвижных игр и игр-эстафет с включением игр-аттракционов. Разрабатывая подобные занятия, следует включить в их содержание разминку, оздоровительный бег, подвижные игры по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы, водные и воздушные процедуры. И не забыть о том, что большая часть игр должна включать бег, как универсальное циклическое движение.

-Прогулки-походы. Это ходьба на определенное расстояние. Она может быть обычной, а также переходом на определенном отрезке пути в спортивную ходьбу и даже кросс. Такие хорошо обыгранные занятия очень нравятся детям. В содержание этих занятий должны быть включены разминка, привал (большая пауза, приводящая пульс детей к норме), спокойные словесные игры, пение, чаепитие. Водные процедуры после занятия обязательны.

-Сюжетно-игровые занятия. Они хорошо вписываются в прогулку. Они имеют условное название: «Письмо позвало в дорогу». Детям приходит письмо, например, от Бабы Яги, в котором она утверждает, что дорогу в ее избушку дети найти не смогут, преодолеть препятствия не смогут и т.п. Другими словами, возможностям и способностям детей бросается вызов. К письму прилагается карта и по ходу маршрута детям предлагается выполнить различные задания. В каком-то месте маршрут обрывается и нужно найти конверт, в котором находится продолжение маршрута. Дойдя до цели, дети играют, обучаются у Бабы Яги новым движениям, отдыхают, пьют чай из волшебного полена и т.п.

-Занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Такие занятия дают оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, а кроме того, позволяет выполнять детям их любимые движения: вис, качание, вращение, лазание.

-Занятия, построенные на танцевальном материале. В их содержание включаются музыкально-ритмическая разминка, танцы по степени увеличения нагрузки, хороводы, элементы аутогенной тренировки. Занятия, построенные на танцевальном материале, повышают функциональные способности организма.

-Самостоятельные физкультурные занятия. Модификации этих занятий могут быть самыми разнообразными, здесь нет предела творчеству физорга и воспитателя. Смысл этих занятий заключается в том, чтобы научить детей осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе. Эти занятия учат страховке и подстраховке, умению замечать свои ошибки и ошибки товарищей. Педагогическая ценность этих занятий огромна. В оздоровительном же плане — это прямой выход к воспитанию потребности в здоровом образе жизни. После традиционных разминки, оздоровительного бега и паузы, приводящей пульс в исходное состояние, дети разбирают карточки, на которых в определенной последовательности указаны (нарисованы) задания, которые они должны выполнить. Выполнение заданий рассчитано на 15 минут. Затем дети выбирают игры и сами организуют их. Заканчивается занятие упражнениями аутогенной тренировки.

-Занятия-тренировки. Это специальные занятия, направленные на развитие выносливости сердечно-сосудистой системы. Основное их содержание — бег.

-Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Способы организации:

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 педагога 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 нет.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления. Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. Особенностью организации образовательной деятельности по программе является ситуационный подход.

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание).

Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. Образовательные ситуации используются в процессе

непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются *формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.*

Инструктор по ФК создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество.

Организованные инструктором по ФК образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются *игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели.*

Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий.

Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению. Воспитатель также широко использует ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву *для личного самовыражения и самостоятельности.*

Образовательные ситуации могут включаться в образовательную деятельность в режимных моментах. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Образовательные ситуации *могут запускать* инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам *для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.*

Ситуационный подход дополняет принцип продуктивности образовательной деятельности, который связан с получением какого-либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт, приобретаемый детьми (*панно, газета, журнал, атрибуты для сюжетно-ролевой игры, экологический дневник и др.*).

Принцип продуктивности ориентирован на развитие субъектности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют

современные способы организации образовательного процесса с использованием *детских проектов, игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, ведения детских дневников и журналов, создания спектаклей-коллажей и многое другое.*

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации инструктором по ФК видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах: *это подвижные игры и игровые упражнения.* При этом обогащение игрового опыта игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности на занятиях физической культурой.

Познавательно-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми новых видов движений, подвижных игр и игр с элементами спорта, знаний о здоровом образе жизни, культурно-гигиенических навыках.

Восприятие художественной литературы и фольклора организуется как процесс освоения новых подвижных, народных, хороводных игр с речевками и стихами.

Художественно-творческая деятельность неразрывно связана со знакомством детей с изобразительным искусством, развитием способности художественного восприятия. Художественное восприятие музыкального сопровождения на занятиях физической культурой существенно обогащает личный опыт дошкольников, обеспечивает интеграцию между познавательно-исследовательской, коммуникативной и игровой видами деятельности.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования, к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями действующего СанПиН 2.4.1.3049-13.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер. В культурных практиках инструктором по ФК создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Детский досуг — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с тематическим планом дошкольного учреждения.

Модель организации форм физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по физкультуре,
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовит	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура - в зале	Все группы	2 раза в нед 2 раза	Инструктора по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовит	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	«Школа скакалки»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
9.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели, музыкальный

10.	Физкультурные праздники	Старшая, подготавливает	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
11.	День здоровья	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, старшая мед сестра, музыкальный руководитель

II. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра

IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыки на занятиях физкультуры и пеленанием	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитотерапия а) полоскания горла отварами трав б) фиточай витаминный	По назначению врача	2 раза в год (ноябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (ноябрь)	Врач, ст. медсестра Ст. медсестра, врач
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

V. ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физических занятиях	Воспитатели Инструктор по физкультуре, инструктор по плаванию
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели Инструктор по физкультуре
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели, воспитатели
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утро	Все группы	В неблагоприят- ные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра

2.4. Способы направления поддержки детской инициативы

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка **инициативы** детей в различных видах деятельности.

Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, а так же участников совместной деятельности:

- предметно-развивающая среда должна быть разнообразна по своему содержанию. Должно быть отведено время на занятия по выбору — так дети учатся сознательно делать выбор и реализовывать свои интересы и способности. Умение детей осуществлять выбор, решать проблемы, взаимодействовать с окружающими людьми, ставить и достигать цели - вот, что является наиболее важным для освоения образовательной программы в ДОО.
- образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Не следует забывать, что особенно легко запоминается и долго сохраняется в памяти тот материал, с которым ребёнок что-то делал сам: ощупывал, вырезал, преодолевал, строил, составлял, изображал. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.

- содержание развивающей среды должно учитывать индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы. Это значит, что все материалы и оборудование должны соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям детей.
- Не все дети занимают активную позицию, не могут определиться с видом деятельности и тогда задача воспитателя оказать помощь поддержать его посильную инициативу.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

-первый этап- побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

- второй этап- знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

- третий этап- формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- четвёртый этап – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого обучения дети учатся:

- ставить задачу
- передавать направления движения
- планировать
- оценивать себя и других
- называть упражнения в целом и его элементы
- сравнивать

В результате чего, появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Целью взаимодействия является создание единого образовательного пространства «детский сад - семья», обеспечивающего целостное развитие личности дошкольника, через организацию взаимодействия Детского сада с семьями воспитанников на основе социального партнерства.

Для реализации данной цели решаются следующие задачи:

1. Создание нормативного обеспечения взаимодействия Детского сада и семьи на основе законодательных актов федерального, регионального и муниципального уровней;
2. Повышение профессиональной компетентности педагогов Детского сада по вопросу взаимодействия с семьями воспитанников на основе социального партнерства;
3. Сбор и анализ сведений о родителях (законных представителях) и детях, изучение семей, их трудностей и запросов; выявление готовности семьи ответить на запросы Детского сада;
4. Создание условий для формирования доверительных отношений родителей педагогическим коллективом Детского сада в процессе повседневного общения и специально организованных мероприятий;
5. Планирование и реализация психолого–педагогической поддержки важнейших социальных функций семьи: правовой, воспитательной, досуговой, влияющих на качество семейного воспитания;
6. Внедрение эффективных технологий сотрудничества Детского сада с семьями в практику психолого-педагогического партнерства, способствующих повышению потенциала взаимодовверительных и равноответственных отношений.

В Детском саду в соответствии с планом поэтапно создаются психолого-педагогические и социальные условия организации эффективного взаимодействия:

- установление интересов каждого из партнеров;
- согласие родителей на активное включение в образовательный процесс и понимание важности участия родителей в образовательной деятельности;
- совместное формирование целей и задач деятельности (документационное обеспечение);
- выработка четких правил действий в процессе сотрудничества (планирование);
- владение педагогами методами обучения родителей;

- использование образовательного и творческого потенциала социума;
- использование активных форм методов общения;
- обязательная обратная связь педагогов с родителями для оценки эффективности взаимодействия;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и Детского сада.

Организация процесса взаимодействия основана на принципах:

- значимость социального партнерства для каждой из сторон;
- единство реализации цели в вопросах развития личности ребенка;
- равноправие и равноответственность родителей и педагогов;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- открытость и добровольность;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- индивидуальный или дифференцированный подход к каждой семье.

В лице педагогического коллектива родители обретают важную опору для реализации своего воспитательного потенциала и становления компетентного родительства.

Педагоги Детского сада в направлении психолого-педагогической поддержки семей и повышения компетентности родителей :

- ✓ Оказывают родителям (законным представителям) дифференцированную психолого-педагогическую помощь в семейном воспитании детей, в том числе, по вопросам образования детей с ограниченными возможностями здоровья.
- ✓ Способствуют повышению компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования детей, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития их индивидуальных способностей.
- ✓ Вовлекают родителей и других членов семей воспитанников непосредственно в образовательную деятельность Детского сада.
- ✓ Поддерживают образовательные инициативы родителей в сфере дошкольного образования детей.

Педагогический коллектив Детского сада реализует задачи психолого педагогической поддержки семей на основе доверия, диалога, миролюбивого партнерства, уважения систем ценностей и взглядов родителей, признания огромного значения кровного родства в жизни своих воспитанников.

Педагоги учитывают в общении с родителями:

- ✓ демографические, экономические, экологические, этнокультурные и прочие

условия жизни семей воспитанников;

- ✓ анализируют данные о составе семей, их экономической разнородности, традиции семейных отношений, учитывают социальную ситуацию в целом, в условиях которой развиваются дети и формируются их ценности.

С целью созидания партнерских отношений и укрепления доверия с семьями воспитанников педагоги используют язык открытой коммуникации (активное слушание, безоценочные высказывания, уместный комплимент, улыбка и т.п.). Особенно это важно в эмоционально напряженных ситуациях общения с родителями, в случаях разногласий в решении проблем, затруднений и отклонений в развитии ребенка, в общении с родителями детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Педагоги предоставляют родителям возможность быть в полной мере информированными о жизни и деятельности ребенка в детском саду, успешности его развития. Они делятся с членами семьи своими наблюдениями за ребенком и наиболее яркими впечатлениями дня, обращают внимание родителей, прежде всего на успехи ребенка, проявление его индивидуальности, инициативы, предпочтений в разных видах деятельности, умение общаться со сверстниками и пр.

Педагоги активно используют различные **формы и методы** сотрудничества с семьями.

Педагоги Детского сада создают условия для *соавторства родителей и детей в проектной деятельности*, для обогащения опыта игрового партнерства в *спортивном празднике, детско-родительском досуге, в интеллектуальной викторине, самостоятельной игре, соучастия в экологической или гражданскопатриотической акции* и т.п. Педагоги создают родителям условия для проявления исследовательской позиции в познании ребенка и осознания своих способов установления контакта и взаимодействия с ним по мере его взросления. Это важно для открытия в своем ребенке участника коллективной деятельности, возможности увидеть и его продвижения, и его трудности.

План работы с родителями средней группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатели, родители.
2	«Формирование представления о здоровом образе жизни»	Консультация	Октябрь	Инструктор, воспитатели
3	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация	Ноябрь	Инструктор

5	«Виды спорта»	Конкурс рисунков	Ноябрь	Инструктор, воспитатели, родители
6	«Проведем выходной день с пользой»	Папка-передвижка	Декабрь	
7	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Информационный стенд	Декабрь	Инструктор
8	«Двигательный режим ребёнка»	Папка-передвижка	Январь	Инструктор
9	«Зимние забавы»	Спортивный праздник на открытом воздухе.	Январь	Инструктор, воспитатель, родители
10	Спортивный праздник, посвящённый дню защитника отечества.	Открытое мероприятие.	Февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Дыхательная гимнастика.»	Консультация	Март	Инструктор
12	Русские народные традиции»	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Папка-передвижка	Апрель	Инструктор
14	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	Информационный стенд	Май	Инструктор

План работы с родителями старшей группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Задачи физического воспитания детей	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатель, родители
2.	«Значение режима дня для здоровья ребенка».	Консультация	Сентябрь	Инструктор
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Право на отдых».	Конкурс рисунков на спортивную тематику	Октябрь.	Инструктор, воспитатель, родители
5	«Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
6	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
7	«Профилактика ОРЗ и гриппа».	Консультация	Декабрь	Инструктор
8	Физкультурное развлечение совместно с родителями.		Январь	Инструктор, воспитатель, родители
9	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».	Консультация	Январь	Инструктор
10	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	февраль	Инструктор, воспитатель,

				родители
11	«Дыхательная гимнастика».	Консультация	Февраль	Инструктор
12	«Играем вместе с ребенком на прогулке».	Папка-передвижка	Март	Инструктор
13	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально-физкультурный	Март	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители
14	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	Инструктор
15	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ».	Папка-передвижка	апрель	Инструктор
16	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май	Инструктор
17	«День Победы».	Праздник физкультурно-музыкальный	Май	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители

План работы с родителями подготовительной группы

№	Тема мероприятия	Форма организации	Сроки	Исполнители
1.	«Задачи физического воспитания детей	Родительское собрание	Сентябрь	Инструктор, воспитатель, родители
2.	«Профилактика плоскостопия у дошкольников»	Практикум	Сентябрь	Инструктор, родители
3	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».	Консультация	Октябрь	Инструктор
4	«Физическое воспитание ребенка в семье».	Консультация	Октябрь.	Инструктор, воспитатель, родители, дети
5	«Каким бывает отдых».	Консультация	Ноябрь	Инструктор
6	«Жить здорово!» «Профилактика и коррекция плоскостопия»	Семинар-практикум для родителей	Ноябрь	Инструктор
7	«Значение и организация утренней гимнастики в семье».	Консультация	Декабрь	Инструктор
8	«Папа, мама, я – спортивная семья».	Физкультурное развлечение совместно с родителями.	Январь	Инструктор, воспитатель, родители, дети
9	«Как научить ребенка следить за осанкой»	Консультация	Январь	Инструктор
10	«Зимние виды спорта»	Конкурс рисунков	февраль	Инструктор, воспитатель, родители
11	«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»	Консультация	Февраль	Инструктор
12	«Играем вместе с ребенком на	Папка-передвижка	Март	Инструктор

	прогулке».			
13	«Широкая Масленица».	Праздник музыкально-физкультурный	Март	Инструктор, муз. Руководитель, воспитатель, родители
14	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей».	Беседа	Апрель	Инструктор
15	«Десять советов родителям»	Папка-передвижка	апрель	Инструктор
16	«Босиком за здоровьем».	Консультация	Май	Инструктор
17	«День Победы».	Праздник физкультурно-музыкальный	Май	Инструктор, муз. руководитель, воспитатель, родители

2.6.Иные характеристики

Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

п\п	Формы работы	Срок	Ответственный
.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	Инструктор по физической культуре
.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми и с детьми с ОВЗ в целях развития физических качеств	в течение года	Инструктор по физической культуре
.	Участие в педагогических советах МДОУ	в течении года	По плану МБДОУ
.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов МДОУ.	Март	Инструктор по физической культуре
.	Работа с учителем –логопедом по развитию речи на занятиях по ФИЗО.	в течении года	Инструктор по физической культуре, специалисты
.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	Сентябрь-май	Инструктор по физ. культуре, специалисты
.	Смотр-конкурс «Зимний участок- территория здоровья»	Февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатели

	постройки из снега. Музыкально-спортивное мероприятие «На защиту Родины!»		
	Спортивные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ 1941-1945.	Май	Инструктор по физической культуре

Направления деятельности инструктора по физической культуре

с учителем – логопедом.

1. Участвует в выполнении годовых задач детского сада по физическому развитию.
2. Формирует у детей, родителей и сотрудников детского сада осознание понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
3. Способствует развитию мелкомоторных и основных движений.
4. Оказывает помощь детям в овладении учебными навыками и умениями, в развитии их саморегуляции и самоконтроля на занятиях по физической культуре.
5. Участвует в обследовании детей с целью выявления уровня их развития, состояния общей, мелкой моторики.

План взаимодействия инструктора по физической культуре

с учителем – логопедом

п/п	Формы работы	Сроки
1.	Планирование совместной работы инструктора по физической культуре с учителем – логопедом в логопедических группах.	Сентябрь
2.	Оформление документации взаимодействия всех структур образовательного процесса.	Сентябрь
3.	Беседа об эффективности занятий гимнастикой с детьми, страдающими ОНР (предложено ознакомиться с книгой А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой «Двигательный тренинг для дошкольников»).	Сентябрь
4.	Помощь учителя – логопеда в подготовке спортивных праздников	В течении года
5.	Ознакомление инструктора по физической культуре с некоторыми приёмами постановки звуков у детей.	Октябрь
6.	Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия	В течении года

	учителя-логопеда и инструктора	
7.	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с нарушениями речи.	Январь
8.	Участие в составлении сценария веселые старты «Мама, папа, я – спортивная семья»	Февраль
9.	Выставка книг, методических пособий, дидактических игр, используемых в коррекционно-педагогической работе	Март
10.	Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с речевыми нарушениями»	Апрель
11.	Практические и теоретические рекомендации инструктору по физической культуре по осуществлению коррекционно-логопедических мероприятий во время летнего периода.	Май

План работы инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

	Мероприятия	Дата проведения
	Обследование уровня развития двигательной сферы детей; сформированности движений и пространственных представлений	Сентябрь май
	Диагностика интереса к физическим упражнениям	Октябрь
	Изучение психофизиологических особенностей детей, их интересов и целью выработки рекомендаций и проведения индивидуальных занятий	Октябрь
	«Упражнения для развития мелкой моторики» (консультация для инструктора по физ. культуре; оформление памятки для родителей)	Ноябрь
	Психолого – педагогические аспекты двигательного развития ребёнка (консультация для инструктора по физ. культуре)	Декабрь
	«О здоровье всерьёз» Помощь в подготовке консультации для проведения родительского собрания.	Январь

	Развитие двигательных умений и навыков у дошкольников через подвижные игры (консультация для инструктора по физ. культуре)	февраль
	Ознакомление и внедрение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений	В течение учебного года
	Дети с отклонениями в физическом развитии (выработка рекомендаций для инструктора по физ. культуре)	В течение всего учебного года.
0	Коррекция эмоционально – волевой сферы (наблюдение за детьми и составление индивидуального плана работы)	В течение всего года

**План работы инструктора по физической культуре
с музыкальным руководителем**

№ п /п	Содержание работы	Срок проведения
1	Подбор музыки для использования ее на гимнастике	Сентябрь
2	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях	В течение года
3	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников	В течение года
4	Помощь в подготовке и проведении праздников	В течение года
5	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги	В течение года
6	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников	В течение года

Индивидуальный образовательный маршрут воспитанника

Основная цель создания индивидуальной образовательной траектории: создание в детском саду условий, способствующих позитивной социализации дошкольников, их социально – личностного развития, которое неразрывно связано с общими процессами интеллектуального, эмоционального, эстетического, физического и других видов развития личности ребенка.

Индивидуальный образовательный маршрут можно рассматривать как персональный путь компенсации трудностей в обучении, а затем и реализации личностного потенциала ребёнка: физического, интеллектуального, эмоционально-волевого, деятельностного, нравственно-духовного.

Индивидуальная образовательная траектория разрабатывается:

- для детей, не усваивающих основную общеобразовательную программу дошкольного образования;

- для детей, с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов;

- для одаренных детей.

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательного режима

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.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей		
		4-5 лет	5-6лет	6-7лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 20-25мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин
	в)	3-5мин	3-5мин	3-5мин

	физкультминутки в середине статического занятия	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40 мин
	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
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Материально-техническое обеспечение

В Детском саду функционируют 11 групп общеразвивающей направленности:

- ранний возраст – с 1,5 до 3 лет;
- дошкольный возраст – с 3 до 7 лет.

В Детском саду функционирует лицензированный медицинский блок, с входящими в него: прививочным кабинетом, кабинетом старшей медицинской сестры, кабинетом физиолечения и массажа;

- музыкальный зал,
- бассейн,
- физкультурный зал,
- методический кабинет,
- Кабинет педагога- психолога
- сенсорная комната;
- 2 логопедических кабинета,
- кабинет преподавателя английского языка

Кабинет дополнительных образовательных услуг (театральная студия)

Для обеспечения психологической защищенности, развития индивидуальности ребенка учитывается основное условие построения среды - личностно-ориентированная модель. Позиция взрослых при этом исходит из интересов ребенка и перспектив его развития. Наличие подвижных и стационарных средств и объектов деятельности в условиях

нашего образовательного учреждения создают каждому ребенку возможность самостоятельного выбора деятельности и условий ее реализации. Такой подход к организации жизненного пространства в группах создаёт у детей эмоциональное состояние, желание общаться друг с другом и взрослыми. Ребёнок в предметной среде постоянно выбирает материалы, а предметы в свою очередь, наталкивают его на новые формы активности и стимулируют рождение новых замыслов, без навязывания учебных задач и регламентации деятельности. Мебель подобрана по ростовым показателям и расположена в соответствии с требованиями Роспотребнадзора. Расстановка мебели, игрового и мониторингового материала в групповых комнатах согласовывается с принципами развивающего обучения, индивидуального подхода, дифференцированного воспитания

Оборудование спортивного зала

Тип оборудования	Наименование оборудования и инвентаря
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка
	Ребристая доска
	Ровная доска
	Навесная доска
	Коврик для массажа стоп
	Шнур длинный
Для прыжков	Батут
	Маты
	Конусы с отверстиями
	Обруч среднего диаметра
	Скакалки
	Короткие шнуры
Для катания, бросания, ловли	Щит с баскетбольным кольцом
	Кегли
	Мешочки для метания с утяжелением
	Мячи большого размера
	Мячики для метания
	Мяч футбольный
	Мяч волейбольный
	Гимнастические лесенка
	Обруч большого диаметра
	Кубики
Для ползания, лазанья, подлезания	Ленты
	Мяч массажный
	Гантели
Для общеразвивающих упражнений	Гимнастические палки
	Мячи среднего размера
	Обруч малый
	Флажки разноцветные

	Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм
	Мягкие модули
	Ключка с шайбой (комплект)
	Мячи надувные большие (хопы)
	Тренажеры

Учебно-методический комплект

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения.
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет.
3. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
4. Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
5. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
6. Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
7. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
8. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
12. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.

3.3 Режим дня

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. В учреждении используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. Организация режима дня в Детском саду опирается на определённый суточный режим, который представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями.

Образовательная деятельность реализуется при непрерывном эмоциональном общении в период бодрствования.

При организации режима учтены рекомендации СанПиН, сезонные особенности, а также региональные рекомендации специалистов в области охраны и укрепления здоровья детей. Режим дня включает три блока:

- 1) организованная образовательная деятельность;
- 2) совместную деятельность воспитателя с ребёнком
- 3) свободную самостоятельную деятельность детей.

**Режим дня
для воспитанников средней группы (4-5 лет)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.10	Прием детей. утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры. Индивидуальная работа с детьми.
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20 -8.50	Подготовка к завтраку, сервировка стола, завтрак, гигиенические процедуры
8.50 - 9.00	Подготовка к организованной образовательной деятельности
9.00-9.20	Организованная образовательная деятельность
9.20 – 9.30	Перерыв между занятиями, подвижные игры малой подвижности
9.30 – 9.50	Организованная образовательная деятельность
9.50 – 10. 10.	Гигиенические процедуры, второй завтрак
10:10–10:30	Гигиенические процедуры, самообслуживание, подготовка к прогулке
10.30 – 12.00	Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика
15.20-15.30	Подготовка к полднику, полдник
15.35-16.50	Подготовка к прогулке, прогулка. (наблюдения, труд, игры)
16.50-18.10	Совместная деятельность педагога с детьми, Индивидуальная работа
18.10-18.25	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин

18.25-19.00	Самостоятельная, игровая деятельность, уход домой	
Общий подсчет времени	Объем образовательной нагрузки с перерывом 10 мин.	40 минут
	Продолжительность дневного сна	2 часа 15 мин.
	Прогулка	3 часа 20 мин.
	Самостоятельная деятельность (подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) и игровая деятельность	3 ч. 30 мин.

Режим дня

для воспитанников старшей группы (5-6 лет)

Время	Режимные моменты
7.00-8.15	Прием детей. утренний фильтр, осмотр, гигиенические процедуры. Индивидуальная работа с детьми
8.15-8.25	Утренняя гимнастика
8.25 -8.50	Гигиенические процедуры , подготовка к завтраку, сервировка стола, завтрак,
8.50 - 9.00	Подготовка к организованной образовательной деятельности
9.00-9.25	Организованная образовательная деятельность
9.25- 9.35	Перерыв между занятиями, подвижные игры малой подвижности
9.35 – 9.55	Организованная образовательная деятельность
9.55 – 10.15	Гигиенические процедуры, подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.15.-12.15	Подготовка к прогулке, прогулка на свежем воздухе (наблюдения, труд, игры)
12.15-12.45	Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, сервировка стола, обед
12.45-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.25	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика, бодрящая гимнастика.
15.25-15.40	Подготовка к полднику, полдник
15.40-16.40	Организованная образовательная деятельность, в том числе по дополнительному образованию , Совместная деятельность педагога с

	детьми , индивидуальная работа	
16.40-18.00	Подготовка к прогулке, прогулка	
18.00-18.25	Подготовка к ужину, ужин	
18.25-19.00	Самостоятельная, игровая деятельность, уход домой	
Общий подсчет времени	Объем образовательной нагрузки с перерывом 10 мин.	45 минут
	Продолжительность дневного сна	2 часа 10 мин.
	Прогулка	3 часа 40 мин.
	Самостоятельная деятельность (подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) и игровая деятельность	3 ч. 35 мин.

Режим дня

для воспитанников подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Время	Режимные моменты
7.00-8.15	Прием детей. Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа
8.20 -8.35	Утренняя гимнастика
8.35 -8.55	Подготовка к завтраку, сервировка стола, завтрак, гигиенические процедуры
8.55 - 9.00	Подготовка к непрерывной образовательной деятельности
9.00-9.30	Организованная образовательная деятельность
9.30 – 9.40	Перерыв между занятиями, подвижные игры малой и средней подвижности
9.40 – 10.10	Организованная образовательная деятельность
10.10 – 10.20	Второй завтрак
10.20 – 10.50	Организованная образовательная деятельность
10.50-12.25	Подготовка к прогулке, прогулка
12.25-12.55	Подготовка к обеду, гигиенические процедуры, обед

12.55-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, профилактическая гимнастика и упражнения малой интенсивности на дыхание, профилактику нарушений ОДА
15.15-15.30	Подготовка к полднику, полдник
15.30-16.30	Организованная образовательная деятельность, в том числе по дополнительному образованию, Совместная деятельность педагога с детьми
16.30-16.45	Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальная работа
16.45-18.10	Подготовка к прогулке, прогулка
18.10-18.35	Подведение итогов дня, подготовка к ужину, ужин
18.35 – 19.00	Самостоятельная, игровая деятельность, уход домой

Режим дня на теплый период года

Режимные моменты	Режимные моменты		
	средняя	старшая	подготовительная
Прием, осмотр, игры, гимнастика на улице	7.00-8.25	7.00-8.35	7.00-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.55	8.35- 9.00	8.35-8.55
Игры, подготовка к прогулке	8.55-9.20	9.00-9.15	8.55-9.05
Прогулка	9.40-11.45	9.40-12.15	9.40-12.20
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду	11.45-12.00	12.15-12.30	12.20-12.30
Обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	12.35-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Полдник	15.20	15.20	15.20
Подготовка к прогулке,	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.45

прогулка			
Ужин	17.15	17.15	17.30
Прогулка, уход домой	17.35-19.00	17.35-19.00	17.35-19.00

Планирование самостоятельной деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	От 10 до 50 минут			
Самостоятельные игры в 1-й половине дня	20 минут	15 минут		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	От 60 минут до 1 часа 30 минут		От 60 минут до 1 часа 40 минут	
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	40 минут	30 минут		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	40 минут	30 минут		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	От 40 минут			
Игры перед уходом домой	От 15 до 50 минут			

В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности.

Возраст детей	Регламентируемая деятельность (НОД)	Нерегламентированная деятельность, час	
		совместная деятельность	самостоятельная деятельность

		ть	ть
2-3 г	2 по 10мин	7-7,5	3-4
3-4 года	2 по 15 мин	7- 7,5	3-4
4-5 лет	2 по 20 мин	7	3-3,5
5–6лет	2-3 по 25 мин	6 – 6,5	2,5 – 3,5
6-7 лет	3 по 30 мин.	5,5 - 6	2,5 - 3

Формы организации непрерывной образовательной деятельности

Для детей 4-7 лет - подгрупповые, фронтальные

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности установлена в соответствии СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020г:

- средняя группа (4-5 лет) - 20 минут;
- старшая группа (5-6 лет) –25 минут;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 30 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Учитывая требования СанПиН 1.2.3685-21 продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей до 3 – х лет составляет не больше 20 минут; для воспитанников 3–4 лет – 30 минут, 4–5 лет – 40 минут, 5–6 лет – 50 минут, или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна. 6-7 лет - 90 минут в том числе при организации занятий после дневного сна

Объем образовательной нагрузки в течение недели составляет:

- в средней группе (дети пятого года жизни) – 3 часа 20 минут;
- в старшей группе (дети шестого года жизни) – 6 часов 25минут.
- в подготовительной к школе группе (дети седьмого, восьмого года жизни) – 7часов30 мин

-

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности

для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,

для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут

для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно;

в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности не менее 10 минут

Непрерывная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Непрерывная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность.

Непрерывная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

Учебный план образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад №111»

Образовательные области	Образовательная деятельность	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
		1,5-3 лет	3-4 г	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Длительность образовательной деятельности		10 мин.	15мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Обязательная часть образовательной программы (60 %)						
Познавательное развитие	- ФЦКМ (формирование целостной картины мира) мир природы и мир человека	1/10 мин	1/15 мин	1/20 мин	1/25мин	1/30 мин.
	- формирование элем. математич. представлений	-	-	+ 1/20 мин.	1/25мин.	1/30 мин.
	- сенсорная	1/10	1/15		-	-

	культура	мин.	мин.	+			
Речевое развитие	- развитие речи	1/10 мин	1/10 мин	1/20 мин.	2/50мин.	1/30 мин.	
	- ознакомление с художественной литературой	Образовательная область осуществляется в интеграции с другими областями в непрерывная образовательной и совместной деятельности в режиме дня					
Социально-коммуникативное развитие	Образовательная область осуществляется в интеграции с другими областями в непрерывной образовательной и совместной деятельности в режиме дня						
Художественно-эстетическое развитие	- музыка	2/20 мин.	2/30 мин.	2/40 мин.	2/50 мин.	2/60 мин.	
	- ИЗО (рисование)	1/10 мин.	1/15 мин.	1/20 мин.	1/25 мин.	1/30 мин.	
	- лепка/ аппликация/конструирование	1/10 мин.	1/15 мин.	1/20 мин.	1/25 мин.	1/30 мин.	
Физическое развитие	- физическая культура	2/20 мин.	2/30 мин.	2/40 мин.	2/50 мин.	2/60 мин.	
	- плавание	1/10 мин.	1/15 мин.	1/20 мин.	1/25мин.	1/30мин	.
Всего в неделю:		10/1 ч.40 м	10/2 ч.30 м	10/3 ч.20м	11/4ч.35 м	10/6ч.	
Часть, формируемая образовательным учреждением (40%)							
Познавательное развитие	Учимся – играя (английский язык)				1/25 мин.	1/30 мин.	
	Конструирование /Робототехника				1/25 мин	1/30 мин	
Социально-коммуникативное				Реализуется в режиме дня			
Речевое развитие	Читаю сам (обучение грамоте)				1/25	2/60	
Физическое развитие	Акваэробика				1/25 мин.	1/30 мин.	

	Фитнес-для малышей			2/20	2/25	
Художественно-эстетическое развитие	Хореографическая студия			1/20	1/25 мин.	1/30 мин
	Театральная студия				1/25	1/30
Всего в неделю:					4/2ч10м	5/ ч
Допустимая нагрузка, согласно, СанПиН 1.2.3685-21		10/1 ч. 40 м	10/2ч. 30м	10/3ч20 м	14/6ч.25 м	15/7ч30 мин

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня			
	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	От 10 до 50 минут			
Самостоятельные игры в 1-й половине дня	20 минут	15 минут		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	От 60 минут до 1 часа 30 минут		От 60 минут до 1 часа 40 минут	
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	40 минут	30 минут		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	40 минут	30 минут		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	От 40 минут			

Игры перед уходом домой	От 15 до 50 минут
-------------------------	-------------------

**Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре
на 2022 – 2023 учебный год**

Понедельник	
8.00 – 8.30	Утренняя гимнастика во всех возрастных группах
8.30- 9.00	Проветривание физкультурного зала Подготовка к НОД
9:00-9:30	Подготовительная к школе группа «Колокольчик» (физкультурный зал)
9.40 – 10.00	Проветривание физкультурного зала, влажная уборка Подготовка к НОД
10.10 – 10.40	Подготовительная к школе группа «Каменный цветок» (физкультурный зал)
10.50 – 11.20	Проветривание физкультурного зала, влажная уборка
11.30 – 12.50	Взаимодействие с воспитателями ДОУ
12.50 – 13.20	Работа с документами. Проветривание физкультурного зала
13.20-14.00	Кварцевание

Вторник	
8-00 – 8-30	Утренняя гимнастика во всех возрастных группах
8.30-8.55	Проветривание физкультурного зала Подготовка к НОД
9.00 – 9.20	НОД средняя группа «Теремок»
9.25 - 9.30	Проветривание физкультурного зала, влажная уборка Подготовка к НОД
9.35 – 10.00	НОД старшая группа «Лесная полянка»
9.55 – 10.05	Проветривание физкультурного зала Подготовка к НОД
10.10 – 10.35	НОД старшая группа «Берёзка»
10.40 – 11.00	Проветривание физкультурного зала
11.10 – 12.30	Взаимодействие со специалистами учреждения
12.40 – 13.20	Проведение консультаций для воспитателей
13.20 – 14.00	Влажная уборка спортивного зала и спортивного инвентаря. Кварцевание

Среда	
8-00 – 8-30	Утренняя гимнастика во всех возрастных группах
8.30-8.55	Проветривание физкультурного зала, влажная уборка Подготовка к НОД
9.00-9.30	НОД в подготовительной к школе группе «Каменный цветок»
9.30-9.40	Проветривание физкультурного зала, влажная уборка Подготовка к НОД
9.40-10.00	НОД в средней группе «Сказка»
10.00-10.25	Подготовка к НОД Проветривание физкультурного зала, влажная уборка
10.30-11.00	НОД в подготовительной к школе группе «Колокольчик»
11.00-12.00	Проветривание физкультурного зала, влажная уборка спортивного зала и спортивного инвентаря.
12.00-13.00	Работа с документами
13.00 – 14.00	Влажная уборка спортивного зала и спортивного инвентаря. Кварцевание
Четверг	
8-00 – 8-30	Утренняя гимнастика во всех возрастных группах
8.30 – 9.30	Проветривание физкультурного зала Подготовка к НОД
9.35-9.55	НОД средняя группа «Теремок»
9.55-10.05	Проветривание физкультурного зала Подготовка к НОД
10.10 – 10.35	НОД старшая группа «Лесная полянка»
10.40 -11.30	Проветривание физкультурного зала Работа с документами
11.30-13.00	Совместная деятельность с воспитателями средних групп
13.00-14.00	Консультационная работа с воспитателями старших групп

Пятница	
8-00 – 8-30	Утренняя гимнастика во всех возрастных группах
8.30 – 8.55	Проветривание физкультурного зала

	Подготовка к НОД
9.00 – 9.30	НОД средняя группа «Сказка»
9.40 – 10.00	Проветривание физкультурного зала Подготовка к НОД
10.05 – 10.30	Оформление документации, планирования
10.30 – 10.55	НОД старшая группа «Берёзка»
11.00-12.30	Работа с документами. Взаимодействие со специалистами ДОУ.
12.30 – 13.00	Консультация для воспитателей подготовительных к школе групп
13.00 – 14.00	Влажная уборка спортивного зала и спортивного инвентаря. Кварцевание.

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Традиция «Утро радостных встреч»

Это традиция встречи в понедельник после выходных дней, проведённых дома, в семье. После завтрака воспитатель и дети рассказывают друг другу о том, как они провели эти дни, делятся своими переживаниями и впечатлениями.

Традиция «Сладкий вечер» («Сладкий час»)

Как правило, эта традиция проводится в среду во время полдника. Учитывая значение культуры дружеской совместной трапезы для социализации ребёнка старшего дошкольного возраста, используется форма чаепития.

Традиционными общими праздниками являются: три сезонных праздника на основе народных традиций и фольклорного материала: осенний праздник урожая, праздник встречи или проводов зимы, праздник встречи весны; общегражданские праздники — Новый год, День защитника Отечества, Международный женский день.

Для детей старшего дошкольного возраста также предлагаются различные профессиональные праздники, международные праздники экологической направленности (Всемирный день Земли, Всемирный день воды, Международный день птиц, Всемирный день

моря), международные праздники социальной направленности (Всемирный день улыбки, Всемирный день «спасибо» и т. п.) — по выбору педагогов.

Планируются также совместные досуговые события с родителями: концерты, выставки семейных коллекций, фестивали семейного творчества, «Встречи с интересными людьми», спортивные праздники.

Традиция «Утро радостных встреч»

Это традиция встречи в понедельник после выходных дней, проведённых дома, в семье. После завтрака воспитатель и дети рассказывают друг другу о том, как они провели эти дни, делятся своими переживаниями и впечатлениями.

Традиция «Сладкий вечер» («Сладкий час»)

Как правило, эта традиция проводится в среду во время полдника. Учитывая значение культуры дружеской совместной трапезы для социализации ребёнка старшего дошкольного возраста, используется форма чаепития.

Формы проведения досуговой деятельности:

Праздники и развлечения	Выставки	Спортивные досуги	Познавательные	Творческие
Различной тематики календаря праздников	1. Детского творчества 2. Совместного творчества взрослых и детей 3. Педагогов 4. Родителей	1. Соревнования 2. Весёлые старты 3. Олимпиады 4. Парады 5. Праздники на воде	1. Флешмобы 2. Акции 3. Путешествия 4. Походы 5. Сюжетно-игровые	1. Проекты 2. Площадки 3. Мастерские 4. Клубы

Праздники можно разделить на общественно государственные, региональные и посвящённые родному краю, городу. Это необходимо учитывать, т.к. п.1.4. ФГОС ДО раскрывает основные принципы дошкольного образования: приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; учёт этнокультурной ситуации развития детей.

В Детском саду знаменательные даты и события календаря внесены в матрицу воспитательных событий, на основе него разработан план воспитательной работы. Календарь знаменательных дат и событий Детского сада включает такие праздники:

- 1 сентября – День знаний.
- 8 сентября – Международный день грамотности.
- 13 сентября – Осенины. Праздник урожая.
- 18 сентября- День работников леса.
- 23 сентября – Праздник рябины. (День Петра и Павла)
- 27 сентября – День дошкольных работников.
- 1 октября- Международный день уважения старшему поколению.
- Международный день музыки.
- 5 октября -Международный день учителя.
- 14 октября- Покров
- 16 октября – День отца
- 20 октября– Международный день поваров
- 3 ноября – день рождения С.Я. Маршака
- 4ноября – День народного единства.
- 17 ноября – День рождения Деда Мороза
- 25 ноября – День матери России.
- 1 декабря – Праздник народных игр
- 11 декабря – Международный день гор
- 15.декабря – Международный день чая
- 22 декабря – День зимнего солнцестояния.
- 31 декабря – Новый год.
- 7 января – Рождество Христово
- 11.января – Всемирный день «спасибо

13 января – Старый Новый год. День Российской печати.

25 января – Татьянин день.

8 февраля - День Российской науки.

17 февраля – День рождения Агнии Барто.

23 февраля – День защитников Отечества.

27 февраля – День белого полярного медведя

2 марта – Всемирный день писателя.

6.Марта День свистульки, веснянки

8 марта – Международный женский день.

14 марта- Международный день рек.

20 марта – День весеннего равноденствия.

27 марта - Всемирный день театра.

01апреля – Международный день птиц. День юмора и смеха.

2апреля- Международный день детской книги.

7 апреля – Всемирный день здоровья.

12 апреля – Всемирный день авиации и космонавтики.

22 апреля – День Земли

1 мая – «День труда»,

9 мая – «День Победы»

24 мая – «День славянской письменности»

27 мая – Общероссийский день библиотек.

1 июня – Международный день защиты детей.

03 июня – Международный день очистки водоемов

12 июня – День России.

17 июня – День медицинского работника. День отца.

25 июня – День моряка

8 июля День семьи, любви и верности, День российской почты. День рыбака

23 июля – Всемирный день китов и дельфинов.

26 июля – День парашютиста.

29 июля – День Военно-морского флота России.

30 июля – Международный день дружбы.

2 августа- День воздушно-десантных войск. Ильин день.

5 августа – День железнодорожника. Международный день светофора.

12 августа – День строителя.

14 августа – медовый спас.

19 августа - Осенины. Яблочный спас.

22 – День российского флага

26 августа – День шахтера

28 августа – День города

Традиционные события и праздники Детского сада

-День знаний (1 сентября)

-День воспитателя и дошкольного работника (27 сентября)

-Месячник безопасности (сентябрь – октябрь)

- Неделя фольклорных праздников «Осеннины» (октябрь –ноябрь)

-День уважения старшего поколения (1 октября)

-День матери (25 ноября)

- Акция: «Кормушки для пичужки» (изготовление картонных и эко-кормушек) (ноябрь – декабрь)

- Новый год (декабрь)

-Неделя зимних развлечений и игр (январь)

- Выставка технического творчества (февраль)

- День защитника Отечества

-Конкурс чтецов (март)

- Международный женский день 8 Марта

-Фольклорное развлечение «Встреча весны» (март –апрель)

-День земли (22 апреля)

-Неделя здоровья (апрель)

-Концерт ко дню Победы.

-Дни рождения детей во всех разновозрастных группах ДОУ

- День защиты детей 1июня,

- День Российского флага – 22 августа

- День Шахтера – 26 августа,

- День города Прокопьевск- 28 августа

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды Цель развивающей предметно-пространственной среды Детского сада: создание условий для полноценного развития дошкольников во всех образовательных областях ФГОС ДО.

Задачи:

- Создавать атмосферу эмоционального комфорта
- Создавать условия для физического развития
- Создавать условия для творческого самовыражения
- Создавать условия для проявления познавательной активности детей
- Создавать благоприятные условия для восприятия и созерцания, обращать внимание детей на красоту природы, живописи, предметов декоративно-прикладного искусства, книжных иллюстраций, музыки
- Создавать условия для участия родителей в жизни группы.

Принципы организации развивающей предметно-пространственной среды:

- соответствии требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная)
- соответствии возрастным особенностям и интересам детей
- соответствии требованиям СанПиН
- открытость среды для преобразований
- современность среды
- эстетичность среды
- комфортность среды

Список используемой литературы

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет – 2-е изд., исправленное и дополненное – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – с. 15.
2. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
3. Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
4. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
5. Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
6. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. Издательство: Мозаика-Синтез, 2012.- 112
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.Издательство: Мозаика-Синтез, 2012.- 128
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. Издательство: Мозаика-Синтез, 2012.- 112
10. Борисова М. М.Малоподвижные игры и игровые упражнения. 3-7 лет. Методическое пособие. ФГОС. Производитель МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022 - 48
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 - 7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
13. Рыбкина О.Н. Морозов Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркин», 2016.
14. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
15. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/ д: «Феникс», 2010.
16. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
17. Бишаева А. А. Физическая культура: - М.: Академия, 2018. - 224 с
18. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С. Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
19. Решетников Н. В. Физическая культура: Учебник / Н. В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 с.
20. Решетников, Н. В. Физическая культура: Учебник / Н. В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

IV.Краткая презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе образовательной программы ДООУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной основной образовательной программой дошкольного образования « Физическая культура – дошкольникам» Л.Д.Глазырина.

Рабочая программа имеет цель: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма).
- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;

Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДООУ и направлена на разностороннее развитие детей 3-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Она состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку; цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию; характеристики возрастных особенностей развития детей 4-7 лет; планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования; развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.

Содержательный раздел представляет: основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы; образовательная деятельность с детьми (4-5 лет; 5-6 лет; 6-7 лет) задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы. Формы физкультурно-оздоровительной работы. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами, со специалистами и с семьями воспитанников.

Организационный раздел содержит: организация двигательного режима; система физкультурно-оздоровительной работы; условия реализации рабочей программы; особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; культурно-досуговая деятельность; перечень основных движений и подвижных игр и упражнений; программно - методическое обеспечение образовательного процесса; развернутое планирование организованной деятельности.

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

Перспективное планирование по физической культуре

Средняя группы

Месяц	Организованная образовательная деятельность			Планируемые результаты
	Цели и задачи	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры	
	Программные задачи			
Сентябрь	<p>Ходьба и бег между линиями, прыжки на двух ногах с поворотом влево и вправо (Вокруг обручей), прыжки с продвижением вперёд, достать до предмета.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях, подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание на четвереньках с подлезанием под дуги, под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по скамейке.</p>	<p>С флажками, без предметов, с мячами, с обручем.</p>	<p>«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огурчик, огурчик...», «Подарки».</p>	<p>Владеть основными видами движений и выполнять команды, уметь строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале.</p>
Октябрь	<p>Сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть, кто дальше, из обруча в обруч, между набивных мячей</p> <p>Прокатывание мяча друг другу, по мостику двумя руками, по дорожке,</p>	<p>С кубиками, без предметов, со скакалкой, С султанчиками.</p>	<p>«Цветные автомобили», «Совушка», «Огурчик, огурчик...», «Карусель», «Кот и мыши», «Мы - веселые ребята».</p>	<p>Знать о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; уметь выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполнять движения</p>

	<p>подбрасывание мяча вверх. Ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с перешагиванием через кубики.</p>			<p>игры и танцевальные движения.</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Прыжки на двух ногах через скакалку, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры, до кубика. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, из-за головы, прокатывания мяча между предметами, подбрасывание вверх и ловля двумя руками. Ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с поворотом по середине скамейки, ползание на животе, подтягиваясь руками. Ходьба по шнуру прямо, по кругу.</p>	<p>С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчиками.</p>	<p>«Самолеты», «Быстро к своему флажку», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике».</p>	<p>Знать о пользе закаливания и проявлять интерес к выполнению закалывающих процедур; соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеть техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знать значение и выполнение команд; уметь соблюдать правила игры.</p>
<p>Декабрь</p>	<p>Прыжки со скамейки, по обручам, перепрыгивай не через кубики на двух ногах, спрыгивание с гимнастической скамейки. Прокатывание мяча между</p>	<p>С кубиками, без предметов, со скакалкой, с султанчиками.</p>	<p>«Карусель», «Трамвай», «Поезд», «Птички в гнездышке», «Котята и щенята».</p>	<p>Владеть техникой дыхательных упражнений по методике Стрельниковой и самостоятельно их выполнять; уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега; соблюдать</p>

	<p>набивными мячами, перебрасывание мяча в парах, Ползание и ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.</p>			<p>технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обручу; проявлять инициативу в оказаний помощи детям.</p>
<p>Январь</p>	<p>Отбивание мяча одной рукой о пол, ловля двумя руками, перебрасывание мяча друг другу. Прыжки на двух ногах вдоль каната и с перепрыгиванием влево и вправо, прыжки в высоту до предмета. Ползание с опорой на ладони и ступни, подлезание под шнур. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.</p>	<p>С мячом, с косичкой, с обручем, без предметов.</p>	<p>«Найди себе пару», «Самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята».</p>	<p>Владеть умением передвигаться между предметами ж сравнивать их по размеру уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знать понятие «дистанция» и уметь ее соблюдать; владеть навыком самомассажа, уметь рассказывать о пользе ходьбы по ребристой доске босиком; выполнять танцевальные движения с учетом музыки, проявлять интерес к играм.</p>
<p>Февраль</p>	<p>Прыжки но обручам, между кубиками, на правой и левой ноге до кубика. Прыжки через шнуры. Прокатывание мяча между предметами, перешагивание через набивные мячи. Метание мешочка в вертикальную цель. Игровые</p>	<p>С мячом, с гантелями, без предметов.</p>	<p>«У медведя во Бору», «Воробьи и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде».</p>	<p>Соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; уметь проявлять инициативу в подготовке и уборке зала; уметь считаться с интересами товарищей и соблюдать правила</p>

	задания.			подвижной и спортивной игры.
Март	<p>Прыжки ш длину с места через шнур, через кубики.</p> <p>Перебрасывание мешочков через шнур, перешагивание через набивные мчи.</p> <p>Прокатывание мяча между кеглями, друг другу, перебрасывание мяча через шнур и ловля отскока.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке «крокодил», с опорой на кисти рук и колени, ходьба с перешагиванием мере кубики, боком, на носках.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p>	С обручем, малым мячом, с лентой, с флажками	«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята».	Соблюдать правила безопасности при прыжках; уметь прокатывать мяч по заданию, планировать последовательность действий и распределять роли в игре.
Апрель	<p>Прыжки в длину с места, по обручам.</p> <p>Метание мешочка в горизонтальную цель и вдаль, мяча в вертикальную цель,</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, подачи друг Другу, прокатывание между предметов.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Ходьба по наклонной доске.</p>	С мячом, с косичкой, без предметов.	«Воробьи и автомобиль», «Котята и щенята», «Совушка», «Птички и кошка».	Соблюдать правила безопасности во время метания мешочка знать значение «дальше, ближе»; уметь соблюдать дисциплину при построении и движении, выполнять команды «направо, налево, кругом»; уметь правильно выполнять дыхательные упражнения.

Май	<p>Прыжки через скакалку, между предметами, через шнуры. Метание вдаль в вертикальную цель.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Игровые задания.</p>	С кубиками, с обручем, с гимнастической палкой, без предметов.	«Котята и щенята», «Подарки», «У медведя во бору», «Зайцы и волк».	<p>Владеть навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдать правила безопасности при спуске;</p> <p>уметь метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеть навыками самостоятельного счета до 5 прыжков через скакалку:</p> <p>планировать действия в игре, соблюдать правила игры и уметь договариваться с товарищами.</p>
-----	---	--	--	--

Старшая группа

Месяц	Организованная образовательная деятельность			Планируемые результаты
	Цели и задачи	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры	
Программные задачи				
Сентябрь	<p>Ходьба с перешагиванием через кубики и мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой.</p> <p>Перебрасывание мячей через сетку, подбрасывать вверх, ловля</p> <p>Без предметов, с мячами.</p> <p>после хлопка,</p>	Без предметов, с мячами.	«Мышеловка», «Удочка», «Мы - веселые ребята», «Проползи, не задень», «Ловишки с ленточками», «Найди свой цвет».	<p>Владеть основными видами движений и выполнять команды, уметь строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве;</p> <p>владеть умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполнять</p>

	<p>друг другу. Пролезание в обруч боком прямо, перешагивание через бруски Подпрыгивание до предмета. Упражнения на гимнастической скамейке, ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове.</p>			<p>гигиенические процедуры, соблюдать правила поведения при их выполнении; знать и соблюдать правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале.</p>
Октябрь	<p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивания через кубики, с приседанием посередине скамейки. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо и боком, прыжки со скамейки, через препятствие. Броски мяча друг другу от груди, из-за головы, метание мяча в горизонтальную цель. Переползание через препятствие, ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу, в обруч. Игровые задания.</p>	Без предметов.	«Перелет птиц», «Удочка», «Гуся, гуси», «Ловишки», «Веселые ребята» и др.	<p>Владеть основными видами движения; выполнять гигиенические и закалывающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>
Ноябрь	<p>Ползание по гимнастической скамейке на</p>	С малым и большим мячом, гимнастической	«Не останься на полу», «Удочка»,	<p>Владеть основными видами</p>

	<p>животе, с опорой на предплечья и колени, ходьба с мешочком на голове.</p> <p>Ведение мяча с продвижением вперед, подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, перебрасывание друг другу. Игра «Волейбол».</p> <p>Ползание на четвереньках проталкивая головой мяч, ходьба по канату с мешочком на голове, подлезание под шнур. Прыжки до предмета.</p> <p>Игровые задания.</p>	<p>скамейке, с обручем.</p>	<p>«Большая птица», «Мяч водящему», «Ловишки с ленточками».</p>	<p>движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>
<p>Декабрь</p>	<p>Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, спуск по гимнастической стенке и лазание на нее.</p> <p>Перешагивание через бруски, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.</p> <p>Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, подбрасывание вверх и ловля.</p> <p>Игровые задания.</p>	<p>«С палкой».</p>	<p>«Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Пасс друг другу».</p>	<p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>

Январь	<p>Ходьба по наклонной доске, прыжки на правой и левой ноге между кубиками, прыжки в длину с места, через шнур.</p> <p>Забрасывания мяча в корзину, перебрасывания друг другу, ходьба с перешагивание через набивные мячи, по скамейке.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Игровые задания.</p>	С кубиками, с косичкой, с малым мячом, без предметов.	«Медведи и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Мяч водящему», «Не останься на полу».	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.
Февраль	<p>Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Забрасывания мяча в кольцо, ведение мяча, вы подбрасывание и ловля. Прыжки с ноги на ногу между предметом, через косички на двух ногах, с длину с места, через бруски боком.</p> <p>Игровые задания.</p>	С обручем, с палкой, на скамейке, без предметов.	«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Прыгни и присядь», «Ловкая пара», «Догони мяч», «С кочки на кочку», «Не останься на полу».	Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.
Март	Ходьба по канату боком, с перешагиванием набивные мячи.	С обручем, с малым мячом, без предметов.	«Пожарные на учение», «Медведи и пчелы», «Не	Владеть основными видами движений;

	<p>Прыжки по обручам, высоту с разбега, боком через косички. Подлезание под дугу, ползание на четвереньках. Перебрасывание мяча и ловля после отскока от пола. Метание мешочка в горизонтальную цель. Игровые задания.</p>		<p>останься на полу», «Большая птица», «Удочка», «Колобок».</p>	<p>выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>
Апрель	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 гр., с передачей мяча перед собой и за спиной, ползание по скамейке. Прыжки через шнур боком с продвижением вперед, через скакалку, из обруча в обруч. Метание вертикальную цель. Прокатывания обруча в парах, подлезание в обручи. Футбол с водящим. Игровые задания.</p>	<p>Без предметов с косичкой, с малым мячом.</p>	<p>«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Пожарные на учение», «Хитрая лиса», «Кто быстрее до флажка», «Метко в цель».</p>	<p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>
Май	<p>Ходьба по канату боком, с перешагиванием набивные мячи. Прыжки в длину с разбега, на левой и правой</p>	<p>С ленточками на скамейке, без предметов, с флажками.</p>	<p>«Караси и щука», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Посадка овощей», «Бег</p>	<p>Владеть основными видами движений; выполнять гигиенические и закаливающие</p>

	<p>ноге между предметов» с продвижением вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его, забрасывание в кольцо.</p> <p>Ползание по скамейке на животе» «по-медвежьи», подлезание под дугу.</p> <p>Игровые задания.</p>		<p>через скакалку».</p>	<p>процедуры; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнять танцевальные движения; выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку; контролировать свое самочувствие.</p>
--	--	--	-------------------------	--

Подготовительная к школе группа

Месяц	Организованная образовательная деятельность			Планируемые результаты
	Цели и задачи	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры	
	Программные задачи			
Сентябрь	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, соблюдением дистанции, с чётким фиксированием повторов, по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре.</p> <p>Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.</p>	Без предметов.	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Не останься на полу», «Жмурки». Эстафеты.	<p>Ходить и бегать в колонне по одному соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняя равновесие, ходить по гимнастической скамейке прямо с мешочком за голове; правильно выполнять все виды упражнения; прыгать на двух ногах из обруча в обруч перебрасывать мяч друг другу разными способами;</p>

	<p>Повторить упражнения перебрасывание мяча и подлезание под шнур, вперелезании через скамейку, прыжки на двух ногах, акробатический кувырок.</p>			<p>переживать состояние эмоционального комфорта от собственной . двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, её успешных результатов, сочувствовать спортивным поражениям и радоваться спортивным победам; самостоятельно организовывать собственную двигательную деятельность и деятельность сверстников, в том числе подвижных играх, уверенно анализировать их.</p>
Октябрь	<p>Учить выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на</p>	Без предметов.	<p>«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», эстафеты.</p>	<p>Ходить и бегать по одному, «змейкой», перешагиванием через предметы, с высоким подниманием колен, со сменой темпа по сигналу; ходить по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседанием, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивать вверх из глубокого приседа; водить мяч: по прямой, с</p>

	<p>полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений.</p>			<p>боку между предметами, по полу, подталкивать мяч головой, отбивать мяч от пола одной рукой; удерживать равновесие на носках; выполнять физические упражнения под музыку; демонстрировать освоенную культуру движений в разных видах деятельности; стремиться проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивать их выполнение, общий результат; испытывать интерес к физической культуре, участвовать в играх с элементами спорта.</p>
Ноябрь	<p>Учить ходить по канату, прыжкам через короткую скакалку, бросать мешочек в горизонтальную цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в</p>	С кубиками, без предметов, со скакалкой.	«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбки», эстафеты.	<p>Испытывать потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазить по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях, ходить по скамейке разными способами, бросать предметы</p>

	<p>прыжках, подлезании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на голове, равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.</p>			<p>в цель, попадать в цель; выполнять упражнения из разных и.п., четко, в заданном темпе, под музыку; следить за правильной осанкой; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта.</p>
Декабрь	<p>Закрепить навыки и умения ходить с выполнением заданий по сигналу, бегать с преодолением препятствий, парами, перестраиваться с одной колонны в две и три, соблюдать правильную осанку. Развивать координацию движений. Упражнять в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой</p>	На скамейке.	<p>«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», эстафеты.</p>	<p>Ходить по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, перебрасывать мяч друг другу из-за головы, отбивать мяч в движений, лазить по гимнастической стенке, прыгать на двух ногах через шнур, обруч; иметь представление о необходимости движений и регулярных занятиях</p>

	ногах, переползании по гимнастической скамейке, лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.			физкультурой, оценивать их влияние на собственную силу. Быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширять представления о сохранении здоровья, убедить собеседника в необходимости элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи — доказательства.
Январь	Учить ходить приставным шагом, прыжкам на мягком покрытии, метанию набивного мяча. Закрепить перестроение из одной колонны в две по ходу движения, переползать по скамейке. Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, уметь в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на гимнастической скамейке и стенке, прыжки через скакалку.	С мячами.	«Кто быстрее доберётся до флажка?», «Ловишки с ленточками», «Волк во рву», «Змея».	Ходить приставным шагом вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два в разных направлениях. Прыгать через короткую скакалку, метать в цель; выполнять правильно все виды основных движений; проявлять элементы творчества, активно использовать двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигать успеха в установлении контактов со взрослыми и детьми в разных

				видах деятельности и общении; участвовать в играх с элементами спорта.
Февраль	<p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами прыжках и метании малого мяча, ползании по гимнастической скамейке, перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Учить ловить мяч двумя руками, ходить и бегать по наклонной доске, перепрыгивать через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку, энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, подлезании в обруч.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.</p>	С гимнастической палкой.	«Не попадись», «Охотники звери», «Ловишка с лентами» и эстафеты.	<p>Ходить с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, враспынную; ползание по скамейке на животе и спине; бросать мяч и ловить; сохранять равновесие и правильную осанку, участвовать в играх с элементами спорта, любить активный отдых.</p>
Март	<p>Закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия, энергично</p>	С обручем.	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Горелки». «Жмурки», эстафеты.	<p>Выполнять правильно все виды основных движений, соблюдать заданный темп при ходьбе и беге, уметь перестраиваться, соблюдать</p>

	<p>отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, бегать до 3 минут, ведение мяча ногой.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях с мячом, ориентироваться в пространстве, глазомер и точность при метании.</p> <p>Учить вращать обруч на руке и на полу.</p>			<p>интервалы во время движения, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Сохранять равновесие, следя за осанкой, самостоятельно организовывать игры, выполнять правила и нормы поведения; испытывать интерес к народным играм.</p> <p>Уметь договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивать результаты игры; иметь представление о значении двигательной активности жизни человека.</p>
Апрель	<p>Учить ходьбе парями по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении.</p> <p>Закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, ведение мяча, лазанье по гимнастической стейке и скамейке, метание в цель.</p> <p>Повторить прыжки с продвижением вперед, упражнять</p>	С обручем.	«Ловля обезьян», «Прыгни - присядь», «Охотники и утки», эстафеты.	Бросать предметы в цель, метать предметы, выполнять четко упражнения, прыгать через скакалку разными способами; совершенствовать технику основных движений, добиваться естественности, легкости, точности, выразительности; следить за осанкой; интересоваться физической культурой,

	<p>на сохранение равновесия, прыжки через скакалку, ходьба по канату. Совершенствовать прыжки в длину с разбега.</p>			<p>спортивными играми, отдельными достижениями в области спорта; активно участвовать в спортивных досугах и праздниках.</p>
Май	<p>Учить бегать на скорость, со средней скоростью. Упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывать мяч в шеренгах, равновесие в прыжках, забрасывать мяч в корзину. Повторить упражнение «крокодил», прыжки через скакалку, ведение мяча.</p>	Без предметов.	<p>«Мышеловка», «Лодочки И пассажиры», «Прыгни - присядь», эстафеты.</p>	<p>Согласуют ритм движений под музыку, бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи; прыгать в длину с разбега; развивают координацию движений, участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются победам.</p>

