ПРИНЯТО
на педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖЕНО
приказом МДОУ «Д/с №17»

От 31.08.22 № 01-11/83

С.А. Анисимова

Рабочая программа
инструктора по физической культуре

Акуловой Виктории Олеговны

Группа: Средняя группа

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 общеразвивающего вида»

Ухта, 2022г

Содержание

I. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка ……..3
1.2.Цели и задачи программы……..4
1.3.Принципы и подходы к формированию программы……...5
1.4.Значимые для разработки и реализации программы характеристики…...6
1.5.Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы….6

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»……..7
2.1.1.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик ……...12
2.1.2.Описание методических пособий, обеспечивающих реализацию содержания образовательной деятельности…….13
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы……13
2.2.1. Способы и направления поддержки детской инициативы……15
2.2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников…….16
2.2.3. Иные характеристики содержания программы……..18

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально - технического обеспечения программы……19
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания……..20
3.3.Комплексно-тематическое планирование занятий по физической культуре……..21
3.4. Режим дня……..23
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий……25
3.6. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды……25
Список литературы…….26

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 здоровьесбережения. 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 серьезную 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 ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. 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), тем самым формируя начальное представление 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.).

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему

организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста 4-5 лет.

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения составленная на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровй, М.А. Васильевой.

2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

1.2. Цели и задачи программы

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Рабочая программа по физической культуре направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3.Принципы и подходы к формированию программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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 физкультурной – 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. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников,

привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

В дошкольном детстве (от 4 до 5 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

В деятельности детей данного возраста появляются ролевые взаимодействия. В процессе игры могут меняться роли, игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Двигательная деятельность ребенка характеризуется позитивными изменениями в мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. Дети усложняют игры с мячом, запоминают несложные правила подвижных игр, за счет возрастания объёма памяти. У ребенка формируется потребность в уважении со стороны взрослого, похвала становиться очень важна для ребенка. Речь становится предметом активности детей.

1.5. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое воспитание» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка возраста 4-5 лет:

- Будут уметь выполнять команды: вперед, назад, вверх, вниз.
- Будут уметь прокатывать мяч в прямом направлении.
- Будут обучены техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности.
- Будут обучены навыком самостоятельного выполнения прыжков через скамейку, через скакалку.
- Будут уметь строиться в одну шеренгу; строиться в колонну по одному при изменении направлении ходьбы и бега.
- Будут стремиться соблюдать правила игры.
- Будут стремиться ориентироваться в ходьбе и беге со сменой ведущего в разных направлениях;
- Будут уметь ходить по наклонной доске, перешагивая через шнуры.
- Будут обучены проявлять инициативу в подготовке места и проведения занятий и игр.
- Будут обучены соблюдать дистанцию при перестроении и движении.
- Будут обучены выполнять движения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз.
- Будут уметь менять предметы правой и левой рукой разными способами.

Ребенок планирует:

Действия команды в игре, соблюдает правила игры и может договориться с товарищами по команде.

Ребенок знает о пользе закаливания, о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна.

Оценка результатов освоения программы проводится инструктором по физической культуре в начале и в конце учебного года. В случае, если ребенок поступает в МДОУ и педагогический мониторинг на него не проводился инструктором по физической культуре по истечении 2-х месяцев проводится педагогическая диагностика по «Карте оценки индивидуального развития ребенка» (по показателям предыдущего возраста).

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» детей от 4 до 5 лет

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).

Цель: продолжать формировать у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранять, укреплять здоровье детей.
- Повышать умственную и физическую работоспособность.
- Обеспечение гармоничного физического развития.
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений.
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Формирование правильной осанки.
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.

- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Направления образовательной работы:

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Продолжать учить детей ходить и бегать свободно с согласованием рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по двое, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Продолжать учить энергично отталкиваться двумя ногами со взмахом рук и правильно приземляться в прыжках с высоты с сохранением равновесия, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места. Учить в прыжках через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на горку.
- Учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с самокатами, велосипедами, мячами, шарами.

Основные движения, спортивные игры и упражнения

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другую (вправо, влево).

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на горку.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

- **Основные движения:**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить

положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние (15-10см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см.)

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 – 25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстояние друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1 – 1,5 минуты. Бег на 20 м (5,5 – 6 секунд к концу года)

Ползанье, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползанье на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперёд (расстояние 2-3м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно). Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5линий, расстояние между которыми – 40 – 50 см. Прыжки через 2 – 3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5 - 10см. Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; размыкание и смыкание; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

- **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения для кисти кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спине стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседание (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

- **Статистическое упражнение:**

Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянутые горизонтально). Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в неё с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

➢ **Подвижные игры:**

•Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

•Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

•Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

•Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

•Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

➢ **Игры:**

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

2.1.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, развитие двигательных навыков, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению используются:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы дыхательных упражнений

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Подвижные игры: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту;

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги проводятся 1 раз в 3 месяца. Продолжительность досуга – 20-25 минут. Физкультурные досуги проводятся в первой половине дня.

Основное содержание составляют знакомые упражнения с элементом новизны, забавы, развлечения, доставляющие радость и удовольствие.

Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Физкультурные досуги и развлечения

Месяц	**Мероприятие**
Сентябрь	Спортивное развлечение «Осенняя спартакиада»
Ноябрь	Спортивное развлечение «День рождение Дедушки Мороза»
Февраль	Спортивное развлечение «Зимние забавы»
Апрель	Спортивные развлечения «Неделя здоровья»

2.1.2. Описание методических пособий, обеспечивающих реализацию содержания образовательной деятельности

Программно-методическое обеспечение

Программы и технологий	Программа разработана на основе общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы,Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой
Пособия	Выстраивается на основе методических разработок Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016г-112с. Пензулаева Л.И. Оздоровительная Гимнастика (комплексы упражнений). Для занятий с детьми с 3-7лет (с 5 – 31с.) – М.: Мозаика-Синтез, 2016г-128с

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

Формы, методы и средства реализации программы по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие»			
Возраст	Совместная	Образовательная	Самостоятельная

4-5 года	деятельность с педагогом	деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	деятельность детей
Деятельность	Групповая	Подгрупповая и индивидуальная	Подгрупповая и индивидуальная
	1. Организованная образовательная деятельность. 2. Подвижные игры. 3. Упражнения. 4. Дидактические игры с элементами движения. 5. Физкультминутки. 6. Ситуативные разговоры. 7. Игровые ситуации. 8. Беседа с элементами движений. 9. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. 10. Проектная деятельность. 11. Досуг.	1. Утренняя гимнастика. 2. Подвижные игры. 3. Игровая беседа с элементами движений. 4. Гимнастика после сна с простыми элементами движений. 5. Ситуативные разговоры 6. Игровые ситуации. 7. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. 8. Двигательная активность на прогулке.	1. Упражнения и подвижные игры. 2. Двигательная активность на прогулке. 3. Продуктивная деятельность на темы физкультуры и здоровья. 4. Рассматривание иллюстраций.

Методы и приемы

	Наглядный	Словесный	Практический
	- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа;	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

	- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	- чтение, словесная инструкция	

2.2.1. Способы и направления поддержки детской инициативы

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий Обеспечение эмоционального благополучия ребенка Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

• общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;

• внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувства, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;

• помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;

• создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т.д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;

• обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

Создание условий для физического развития:

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

• создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Способы поддержки детской инициативы в образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область	Дошкольный возраст

Физическое развитие	- недирективная помощь детям; поддержка детской инициативы и детьми двигательной самостоятельности в различных видах двигательной деятельности; - создание ситуации успеха.

2.2.2. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

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

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

***Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей*:**

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги

должны непрерывно повышать свое образование. Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

- целенаправленности - ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- доступности - учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации - преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;

• участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

Основные формы обучения родителей: лекции, семинары, проекты, игры.

Совместная деятельность педагогов, родителей, детей

Определяющей целью разнообразной совместной деятельности в триаде «педагоги-родители-дети» является удовлетворение не только базисных стремлений и потребностей ребенка, но и стремлений и потребностей родителей и педагогов.

План взаимодействия с родителями

Месяц	**Содержание работы**	**Формы работы**
Сентябрь	«Задачи на учебный год по физическому воспитанию»	Информационное Сообщение
	«Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»	Индивидуальные беседы
Октябрь	«Создание кружка для детей физической направленности»	Опрос
В течение года	Индивидуальные беседы с родителями детей с повышенными образовательными потребностями и ослабленных в физическом развитие детей.	Индивидуальные беседы

Взаимодействие с воспитателями:

- изучение индивидуальных психофизических особенностей в развитии воспитанников групп;
- подготовка, организация и проведение физкультурных развлечений и досугов;
- помощь в подборке и размещении информационного материала для родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем:

- музыкальное сопровождение утренней гимнастики, физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- составления сценариев.

Взаимодействие с медицинской сестрой и врачом:

- определение физкультурной группы, группы здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика травматизма;
- соблюдение санитарного состояния помещений (уборка, проветривание).

2.2.3. Иные характеристики содержания программы

Физкультурно-оздоровительная работа представлена режимами двигательной активности группы и системой закаливания.

Режим двигательной активности на холодный период года	
Формы организации	**Средней группы**
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 7 минут
1.2. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
2. Физкультурные занятия	
2.1 Физкультурные занятия в физкультурном зале	2 раза в неделю по 20 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю или бассейн
3.Спортивный досуг	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	
3.2 Физкультурные праздники	1 раз в квартал
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал

Режим двигательной активности на теплый период года	
Формы организации	**Средней группы**
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 7 минут

1.2. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
2.Спортивный досуг	
2.1. Физкультурные праздники	1 раз в квартал
2.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал

Система закаливания в холодное и теплое время года составлена на основании требований СанПиН 2.4.1.304913 (XII. Требования к организации физического воспитания, подпункты 12.5,12,6) и На основе Методических рекомендаций по закаливанию детей в дошкольных учреждениях (утв. Главным управлением лечебно-профилактической помощи детям и материалам Минздрава СССР 16 июня 1980г. №11-18/6-29) Ст.н.с.; канд. медицинских наук Юрко Г.П., мл.н.с. Иванова О.Г.

III. Организационный раздел

3.1. Описание материально - технического обеспечения программы

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Материально-техническое обеспечение Программы в Учреждении		
Кабинет заведующего	- Индивидуальные консультации, беседы с педагогическим, медицинским, обслуживающим персоналом и родителями: - Просветительская, разъяснительная работа с родителями по вопросам воспитания и развития детей дошкольного возраста - Создание благоприятного психо – эмоционального климата для сотрудников Учреждения и родителей	- Нормативно-правовая база для управления Учреждением, - Шкафы для документов, - Рабочий стол, - Кресло, - Стул (2), - Ноутбук.
Методический кабинет	- Методическая библиотека для	Библиотека методической и детской

	педагогов - Семинары, консультации - Круглые столы - Педагогические часы - Педагогические советы - Повышение профессионального уровня педагогов - Разъяснительная работа с родителями по вопросам воспитания и развития детей дошкольного возраста	литературы, - Нормативная документация, - Периодики, - Дидактические пособия для занятий, - Архив документации, - Шкаф книжный (3), - Стол компьютерный (1), - Принтер, - Компьютер (1)
Спортивный зал	Организованная образовательная деятельность - Утренняя гимнастика - Досуговые мероприятия	- Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия - Нетрадиционное физкультурное оборудование
Физкультурная площадка	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники	- Спортивное оборудование - Оборудование для спортивных игр

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методические пособия в области «Физическое развитие»	1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016г-112с. 2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная Гимнастика (комплексы упражнений). Для занятий с детьми с 3-7лет (с 5 – 31с.) – М.: Мозаика-Синтез, 2016г-128с. 3. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017

	4. Харченко Т. Е. Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений) – «Детство- пресс», Санкт-Петербург 2009 г. 5. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. – М. Просвещение,2010.

3.3. Комплексно-тематическое планирование занятий по физической культуре

Месяц	Тема месяца	Задачи месяца по ФИЗО
Сентябрь	«До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур
Октября	«Осень»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
Ноябрь	«Я в окружающем мире»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
Декабрь	«Зима»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

		Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
Январь	«Я в окружающем мире»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие, ходьба на носках между предметами.
Февраль	«Труд взрослых»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.
Март	«Моя семья»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании по гимнастической стенке
Апрель	«Окружающий мир вокруг меня»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

Май	«Скоро лето»	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места упражнять в прокатывании мяча между кубиками. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.

3.4. Режим дня

Режим организованной образовательной деятельности установлен в соответствии с нормами СанПиН 2.4.1.3049-13.

Физкультурные занятия с детьми проводятся инструктором по физической культуре. Продолжительность организованной образовательной деятельности для детей -20 минут;

Занятия по физическому развитию организуются 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на улице (или бассейн)**.**

Вводная часть	Разминка 3 мин.
Основная часть	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра. 15 мин.
Заключительная часть	Игра малой подвижности. 2мин.

Календарно-учебный график

	Группа общеразвивающей направленности для детей с 4 до 5 лет **Средняя группа**
Режим работы	7.00-19.00
Продолжительность учебного года	01.09 – 31.05, всего 36 недель
Каникулярное время	Новогодние каникулы: 01.01. – 08.01. Летние каникулы (летний оздоровительный период): 01.06- 31.08

Продолжительность 1 полугодия	с 01.09-31.12
Продолжительность 2 полугодия	с 09.01-31.05
Продолжительность учебной нагрузки	5 дней
Продолжительность ООД	20 мин
Продолжительность перерыва между ООД	10 мин.
Конец учебного года	31.05.
Сроки проведения индивидуального учета результатов освоения воспитанникам и ООП (диагностический период)	сентябрь и мая (мониторинговые мероприятия проводятся в обычном режиме работы МДОУ, без специально отведенного времени.)

В детском саду необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим

упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне образовательной деятельности (в свободное время).

Ежедневно детьми проводится утренняя гимнастика в течение 7 минут.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность проводятся физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Группа от 4 до 5 лет (средняя группа)	
Занятий в год	Занятий в неделю
72	2 в спортивном зале
	1 на улице или в бассейне

В отсутствие инструктора по физической культуре занятия по физическому развитию проводят воспитатели в соответствии с расписанием организованной образовательной деятельности.

Учебный план является механизмом реализации программы.

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Спортивные мероприятия проходят в музыкальном зале, а хорошую погоду на улице. Создание спортивного праздника включает в себя сценарий, наполненный музыкальным и ИТК сопровождением, а также подвижными играми и соревновательным эстафетным исполнением.

Месяц	**Мероприятие**
Сентябрь	Спортивное развлечение «Осенняя спартакиада»
Ноябрь	Спортивное развлечение «День рождение Дедушки Мороза»
Февраль	Спортивное развлечение «Зимние забавы»
Апрель	Спортивные развлечения «Неделя здоровья»

3.6. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

Перечень средств обучения

Набор «Парашют»	1шт.
Хвостики для подвижной игры	30 шт.
Дорожка для перешагивания	1 шт
Колечки для ОРУ	30 шт.
Кубики для ОРУ	30 шт.

Кегли	2 набора
Флажки	20 шт
Мяч набивной (1 кг.)	10 шт.
Мишени разные -	3 шт.
Мячи разного размера: большие средние маленькие	15 шт. 20 шт 50 шт.
Доска с ребристой поверхностью	2 шт.
Индивидуальные коврики	10 шт
Канат	1 шт.
Дуги для подлезания	2 шт.
Гимнастическая стена	4 пролета
Гантели пластмассовые	60 шт.
Корзина для мячей	1 шт.
Скамейки гимнастические	4 шт.
Маты гимнастические: большие	4 шт.
Погремушки	30 шт.
Мячи массажные	20 шт.
Конусы	6 шт.
Мешочки	20 шт.
Обручи гимнастические: диам.54	10 шт.
Наклонная доска	1 шт.
Палки гимнастические	30 шт.

Список литературы

1. Н.Е. Вераксы,Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. Общеобразовательная программа «От рождения до школы» - Мозаика-Синтез, 2014г.
2. Л. И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2016г-112с.
3. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная Гимнастика (комплексы упражнений). Для занятий с детьми с 3 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2016г-128с.
4. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
5. Т. Е. Харченко. Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений) – «Детство- пресс», Санкт- Петербург 2009 г.
6. В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. Растем здоровыми. – М. Просвещение,2010.