

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 1 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОГО НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ»

456780, Челябинская область, г. Озерск, юридический адрес: пр. Победы, 4а,
почтовый адрес: ул.Еловая, 1а, тел. 7-36-24, 7-02-52, факс 8(35130) 2-92-79
ИНН/КПП 7422026264/741301001, alenushka2006@yandex.ru

Принято:
Решением педагогического совета
МБДОУ ДС №1
Протокол № 1
от «02» августа 2022г.

Принято с учетом мнения родителей (законных представителей)
воспитанников МБДОУ ДС № 1
Протокол родительского собрания № 1 от 02.08.2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС № 1
Т.А. Кирсанова Кирсанова Т.А.
Приказ № 35
от «02» августа 2022г.



Рабочая программа инструктора по физической культуре по образовательной области «Физическое развитие» на 2021-2025 учебный год

Возраст детей, участвующих в реализации программы – от 3 до 7 лет.

Составила:
Токарева Вера Павловна,
инструктор по физической культуре

Озерский городской округ Челябинской области
август, 2022

Оглавление

1 Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи Программы.....	4
1.3 Принципы подхода к формированию Программы.....	6
1.4 Особенности развития и воспитания детей детского сада.....	7
1.5 Результаты освоения программы.....	11
1.6 Целевые ориентиры образовательного процесса.....	14
1.7 Система мониторинга достижения детьми.....	20
2. Содержательный раздел.....	22
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».....	22
2.2 Образовательная область «Физическое развитие».....	30
2.3 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	31
2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	32
2.5 Взаимодействие с семьями воспитанников МБДОУ ДС № 1 (см. Приложение № 1).....	32
3. Организационный раздел.....	34
3.1 Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	34
3.2 Модель образовательного процесса.....	35
3.3 Проектирование воспитательно - образовательного процесса.....	36
3.4 Щадящий режим для детей после болезни и детей с хроническими заболеваниями.....	37
3.5 Культурно-досуговая деятельность.....	38
3.6 Особенности организации предметно-пространственной среды.....	45
Список используемой литературы.....	47
Приложение 1.....	49
Приложение 2.....	50
Приложение 3.....	51
Приложение 4.....	52
Приложение 5.....	53

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по развитию детей подготовительной к школе группы разработана в соответствии с ООП МБДОУ ДС №1 на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года)

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273 - ФЗ.
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного Образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления Образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.36498-20, зарегистрировано в Минюсте России 28.09.2020 года №28Программа состоит из 3-х основных разделов (целевой, содержательный и организационный)

Программа реализуется на русском языке

Программа направлена на создание условий развития детей в возрасте от 3 лет до 7 лет, открывающих возможности для их позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей. Представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

1.2 Цели и задачи Программы

Цель:

- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства,
- формирование основ базовой культуры личности,
- всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными

Для реализации целей поставлены следующие задачи:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативное использование образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключая умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Целевые ориентиры части, связаны с видовым своеобразием учреждения, формулируются с учетом национальных условий, возрастных и индивидуальных особенностей контингента детей, воспитывающихся в ДООУ.

С учетом особенностей дошкольной организации определены следующие приоритетные направления деятельности

ДОУ по реализации части Программы, формируемой участниками образовательных отношений:

- сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
- квалифицированная коррекция нарушений речи;
- художественно-эстетическое развитие детей.

Определены цели:

- создание модели благоприятной адаптации детей в детской организации;
- совершенствование модели физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
- поддержание качества квалифицированной коррекции речи;
- формирование валеологической культуры дошкольников;
- приобщение дошкольников к национальной культуре Южного Урала посредством подвижных игр

Задачи по физическому воспитанию дошкольников:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Для достижения цели и задач Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание на занятиях атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

1.3 Принципы подхода к формированию Программы

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Программа соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, что позволяет решать поставленные задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму».

Программа соответствует следующим принципам:

- принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- 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;
- принципу 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;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.4 Особенности развития и воспитания детей детского сада

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и

возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении

первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии:

хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им

возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

1.5 Результаты освоения программы

Возрастная группа	Планируемые результаты
2 младшая группа	<ul style="list-style-type: none">✓ Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление✓ Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей✓ Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, при перешагивании через предметы✓ Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная)✓ Ползает на четвереньках произвольным способом✓ Лазает по лесенке произвольным способом✓ Лазает по гимнастической стенке произвольным способом✓ Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами✓ Катит мяч в заданном направлении✓ Бросает мяч двумя руками от груди✓ Ударяет мячом об пол 2-3 раза и ловит✓ Бросает мяч вверх 2-3 раза и ловит✓ Метает предметы вдаль✓ Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры✓ Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды✓ Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время умывания✓ Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости правил гигиены в повседневной жизни
средняя группа	<ul style="list-style-type: none">✓ Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям✓ Бег 30 м (мин.и сек.)✓ Бег 90 м (мин.и сек.)✓ Прыжок в длину с места✓ Метает предметы разными способами✓ Отбивает мяч об землю двумя руками✓ Отбивает мяч об землю одной рукой✓ Уверенно бросает и ловит мяч✓ Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону ✓ Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений ✓ Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя ✓ Моет руки с мылом, пользуется расчёской, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании ✓ Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды ✓ Обращается к взрослому при плохом самочувствии
старшая группа	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Владеет основными движениями в соответствии с возрастом ✓ Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях ✓ Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах ✓ Ходит и бегаёт легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп ✓ Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа Запрыгивает на предмет (высота 20 см) ✓ Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см ✓ Прыгает в длину с места (не менее 80 см) ✓ Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см) ✓ Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см) ✓ Прыгает через короткую и длинную скакалку Бег 30 м, (мин. и сек.) Бег 90 м (мин. и сек.) ✓ Подъём в сед за 30 сек ✓ Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском ✓ Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой ✓ Отбивает мяч на месте не менее 10 раз ✓ Ведет мяч на расстояние не менее 6 м ✓ Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие ✓ Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге ✓ Выполняет повороты направо, налево, кругом ✓ Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др. ✓ Следит за правильной осанкой ✓ Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться,

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдать порядок в своем шкафу ✓ Владеет элементарными навыками личной гигиены ✓ Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого) ✓ Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье ✓ Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой ✓ Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня
подготовительная к школе группа	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) ✓ Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции ✓ Участвует в играх с элементами спорта ✓ Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см ✓ Прыгает в длину с места не менее 100 см ✓ Прыгает в длину с разбега до 180 см ✓ Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см ✓ Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами ✓ Бег 30 м, (мин. и сек.) ✓ Бег 90 м (мин. и сек.) ✓ Бросает набивной мяч (1кг) вдаль ✓ Бросает предметы в цель из разных положений ✓ Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м ✓ Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м ✓ Метает предметы в движущуюся цель ✓ Умеет перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения ✓ Может следить за правильной осанкой ✓ Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно) ✓ Применяет культурно-гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.) ✓ Сформированы представления о здоровом образе жизни.

1.6 Целевые ориентиры образовательного процесса

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

3-4 года.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

-проявляет ловкость в челночном беге;

-умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

-может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

-умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

-может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

-проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

-проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, трехколесный велосипед);

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

4-5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

-имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

-сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

-имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

-сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

-умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

-имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-прыгает в длину с места не менее 70 см;

-может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м;

-бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

-уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

-в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5-6 лет;

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-

гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при не-большой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

-имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

-имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-умеет кататься на самокате;

-умеет плавать (произвольно);

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

6-7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

-правильно пользуется носовым платком и расческой;

-следит за своим внешним видом;

-быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-имеет сформированные представления о здоровом образе жизни

-об особенностях строения и функциями организма человека,

-о важности соблюдения режима дня, рациональном питании,

-значении двигательной активности в жизни человека,

-пользе и видах закаливающих процедур,

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

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

-мягко приземляться;

- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

1.7 Система мониторинга достижения детьми

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

Наиболее оптимальным режимом организации системы мониторинга будет включение первичного (в начале учебного года), и итогового (в конце учебного года) диагностических измерений.

В начале учебного года (примерно в течение сентября) проводится основная первичная диагностика: выявляются стартовые условия (исходный уровень развития), определяются проблемы развития, для решения которых требуется помощь воспитателя и индивидуальные проявления, требующие педагогической поддержки), определяются задачи работы и проектируется образовательный маршрут ребенка на год.

В конце учебного года (обычно в мае) проводится основная итоговая диагностика, по результатам которой оценивается степень решения сотрудниками детского сада поставленных задач и определяются перспективы дальнейшего проектирования педагогического процесса с учетом новых задач развития данного ребенка.

Разработанная программа предусматривает выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе. Результаты контрольных упражнений оцениваются качественно:

5 баллов - упражнение выполнено полностью и без замечаний;

4 балла – есть одна несущественная ошибка;

3 балла – упражнение выполнено с трудом, есть значительные ошибки;

2 балла – упражнение практически не выполнено, но ребёнок делал попытки к его выполнению;

1 бал – ребёнок отказывается выполнять или не выполняет упражнение.

Для того, чтобы проследить динамику овладения навыками плавания, дети выполняют контрольные упражнения на оценку в начале и в конце года.

Уровень усвоения программы высчитывается по среднему баллу:

< 2,2 балла – деятельность низкого уровня

2,2 – 2,9 – уровень ниже среднего

3,0-3,7 – средний уровень

3,8 -4,4 - уровень выше среднего

4,5 – 5,0 - высокий уровень

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по 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.)».

<p>2 младшая группа Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания</p>
---	--

2 младшая группа
Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе

	<p>двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>
<p>Средняя группа Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
<p>Средняя группа Физическая культура</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В</p>

прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

<p>Старшая группа Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
<p>Старшая группа Физическая культура</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p>

	<p>Учить ходить кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).</p> <p>Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p style="text-align: center;">Подвижные игры.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
<p>Подготовительная к школе группа Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>

Подготовительная к школе группа
Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность,

инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2 Образовательная область «Физическое развитие»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих 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
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:
 - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
 - воспитание культурно-гигиенических навыков;
 - формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

2.3 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Образовательные области	Виды деятельности	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> – Игровая беседа с элементами движений – Игра – Утренняя гимнастика – Интегративная деятельность – Упражнения – Экспериментирование – Ситуативный разговор – Беседа – Рассказ – Чтение – Проблемная ситуация – Проектная деятельность – Двигательная активность – Общение со взрослыми – Совместные игры 	<ul style="list-style-type: none"> – Физкультурное занятие – Утренняя гимнастика – Игра – Беседа – Рассказ – Чтение – Рассматривание. – Интегративная деятельность – Контрольно-диагностическая деятельность – Спортивные и физкультурные досуги – Спортивные состязания – Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера – Проектная деятельность – Проблемная ситуация – Дежурства – Обучение плаванию – Игры с правилами – Коммуникативные игры

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно- следственные и родовидовые отношения.

2.5 Взаимодействие с семьями воспитанников МБДОУ ДС № 1 (см. Приложение № 1)

Повысить знания родителей о физическом воспитании; развитию ребёнка, повышению сопротивляемости организма к температурным условиям, снижению заболеваемости, повышению двигательной активности.

Занятия развивают координацию и точность движений, гибкость, выносливость, влияет на физическое и умственное развитие ребёнка, стимулирует его нервно – психическое (психомоторное) развитие.

Самое главное в дошкольном воспитании – это любовь, ласка и внимание. Всё это позволит сделать все оздоровительные мероприятия максимально эффективными.

3. Организационный раздел

3.1 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Средства	Формы и виды деятельности	Методы
<ul style="list-style-type: none">✓ звуковые сигналы (муз. сопровождение)✓ карта - схема	<ul style="list-style-type: none">✓ организованная образовательная деятельность✓ образовательная деятельность при проведении режимных моментов✓ Самостоятельная деятельность✓ Взаимодействие с родителями	<ul style="list-style-type: none">✓ развивающая игровая деятельность✓ подвижные игры✓ спортивные игры и упражнения✓ спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья✓ Разные виды гимнастик (утренняя, корригирующая, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная)✓ закаливающие процедуры✓ спортивные упражнения✓ подвижные игры✓ физминутки, динамические паузы✓ чтение худ. литературы✓ рассматривание иллюстраций✓ упражнения в уголке здоровья✓ динамические паузы✓ спортивные игры✓ двигательная активность в течении дня✓ праздники и развлечения✓ туристические прогулки✓ беседы✓ консультации✓ стендовая информация✓ брошюры и памятки✓ открытые мероприятия✓ презентация семейного опыта оздоровительной работы

3.2 Модель образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- ✓ непосредственно образовательная деятельность;
- ✓ образовательная деятельность в режимных моментах;
- ✓ самостоятельная деятельность детей;

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно - исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной). При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день). Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Двигательная активность детей в течение недели.

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоятельная двигательная активность
3-4 года	3*15 мин	5*5-6 мин	5*10 мин	5*20 мин	5*20 мин
4-5 лет	3*20 мин	5*6-8 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	3*25 мин	5*8-10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	3*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин

3.3 Проектирование воспитательно - образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно-образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».

Построение образовательного процесса с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели. Это обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Регламентация непосредственно-образовательной деятельности

Форма музыкальной деятельности	2 младшая группа			средняя группа			старшая группа			подгот. группа		
	Продолжит.	НОД в неделю	НОД в год	Продолжит.	НОД в неделю	НОД в год	Продолжит.	НОД в неделю	НОД в год	Продолжит.	НОД в неделю	НОД в год
НОД	15	3	108	20	3	108	25	3	108	30	3	108
Праздники и Развлечения	25-30		9	30-35		9	35-40		9	40-45		9

3.4 Щадящий режим для детей после болезни и детей с хроническими заболеваниями

Основой работы с детьми после болезни является назначение щадяще-оздоровительного режима, который выражается:

- 1) в назначении особого режима дня (одеваются и выходят на прогулку последними, заходят в группу раньше на 10 минут; ложатся спать в первую очередь, встают в последними и т.д.);
- 2) в назначении особого режима физического воспитания – медицинский отвод от утренней гимнастики, НОД по физическому развитию или уменьшение нагрузки, ослабление по силе и длительности закаливающих мероприятий;
- 3) в изменении сроков проведения (временные отводы) или отмена (постоянные отводы) профилактических прививок;
- 4) в назначении дополнительных воспитательных воздействий во время проведения НОД (помощь, поощрение и т.д.).

Ориентировочные сроки щадящего режима после обострений и некоторых острых заболеваний

Длительность щадящего режима в зависимости от перенесенного заболевания				
10-14 дней	14-21 день	до 1 месяца	более 2 месяцев, часто постоянно	постоянно
ОРВИ, острый, обострение хронического тонзилита	бронхит, ангина, Грипп, отит острый, обострение хронического отита, бронхиальная астма после обострения, обострение хронического колита, гастрита	Пневмония острая, острые детские инфекционные заболевания, в том числе кишечные, протекающие в среднетяжелой и тяжелой форме; обострение экземы, аппендицит острый, послеоперационный; сотрясение мозга средней тяжести; состояние после полостных операций; состояние после тонзиллэктомии; перелом костей конечностей	Нефрит острый, менингит (любой этиологии)	Хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, нефрит хронический, гемофилия, неврастения

3.5 Культурно-досуговая деятельность

Культурно-досуговая деятельность осуществляется в процессе развлечений, праздников, а также самостоятельной работы ребенка с художественными материалами. Вызывая радостные эмоции, развлечения одновременно закрепляют знания детей об окружающем мире, развивают речь, творческую инициативу и эстетический вкус, способствуют становлению личности ребенка, формированию нравственных представлений.

Виды культурно-досуговой деятельности многообразны.

Отдых – это культурно-досуговая деятельность, которая снимает усталость и напряжение, восстанавливает как физические, так и эмоциональные ресурсы ребёнка, поэтому необходимо учить детей распределять свои силы между умственным, физическим трудом и отдыхом. Отдых можно подразделить на активный и пассивный. При пассивном отдыхе напряжение снимается общим мышечным расслаблением, рассматриванием красивых объектов, размышлениями, непринужденной беседой на тему, волнующую ребенка. Активный отдых включает в себя занятия гимнастикой, физкультурой, работу на участке, подвижные игры и т.д.

Развлечения – носят компенсационный характер: возмещают рутину будничной и однообразной обстановки. Оно должно быть красочным моментом в жизни ребёнка, обогащающим его впечатления и развивающим творческую активность..

Развлечения могут быть хорошей основой для обучения детей. Они, с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные на занятиях, а с другой – в интересной форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире.

Праздник – это день, объединяющий всех, наполненный радостью и весельем. Деятельность в праздничные дни и во время праздника формирует художественный вкус, способствует взаимопониманию со сверстниками и взрослыми.

Цели, задачи и содержание спортивных праздников и досугов.

Главная цель спортивных праздников и досугов – удовлетворить природную потребность детей в движении,

воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным задачам относятся охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, закаливание, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения.

Образовательные задачи включают закрепление, совершенствование двигательных умений, навыков, развитие физических качеств и выразительности двигательных действий, формирование основ праздничной культуры.

Решение *воспитательных задач* направлено на формирование у детей стремления к систематическим занятиям физкультурой, потребности в здоровом образе жизни.

Спортивные праздники, развлечения, досуги – основные формы активного отдыха в детском саду. При их планировании педагог подбирает упражнения, подвижные игры, конкурсы, эстафеты, строго дозируя нагрузку.

В схематическом плане спортивного развлекательного мероприятия можно условно выделить три части: подготовительную, основную и заключительную.

Задачи подготовительной части: организовать детей и психологически настроить их на предстоящую деятельность – пробудить интерес, создать праздничную атмосферу; разогреть мышцы, сделать подвижными суставы.

В ходе *основной части* закрепляют и совершенствуют двигательные умения и навыки детей, развивают их физические качества, тренируют различные мышечные группы, продолжают учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

Заключительная часть строится так, чтобы дети постепенно вернулись в спокойное состояние (нормализация пульса, поддержание положительных эмоций, бодрого, жизнерадостного настроения).

Содержание подготовительной составляют общеразвивающие упражнения, чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке. Упражнения группируются в комплексы на каждую группу мышц, по принципу сверху вниз, а

также на основе использования гимнастических предметов. При составлении комплексов необходимо учитывать возрастные особенности детей.

Содержание основной части разнообразно – это и ранее изученные движения, эстафеты, подвижные игры, встречи со сказочными героями, зрелищные спортивные номера, хороводы, стихи, загадки, викторины по теме праздника. Подвижные игры, эстафеты особенно любимы детьми, требуют находчивости, смекалки, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки.

В играх-эстафетах команды состязаются в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Действия отдельных игроков подчинены интересам команды. Дети учатся думать не только о своих результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу.

При подборе игр-эстафет надо помнить: участвуя в них, дети возбуждаются. Поэтому не рекомендуется включать кувырки на скорость, бег по узкой опоре, спуск с каната на скорость и другие подобные упражнения. Кроме того, необходимо принять меры предосторожности, исключающие возможность травматизма. При делении на команды (10-12 детей) нужно стараться, чтобы не было заведомо сильной или слабой.

В содержание заключительной части обычно включают малоподвижные игры, танцы со сказочным персонажем, подведение итогов, при этом поощряют правильное выполнение заданий, четкие действия, честность в спортивной борьбе. При оценке коллективных упражнений в играх-эстафетах необходимо отметить успехи всех команд и стремление каждого участника внести вклад в общую победу. Это необходимо для воспитания чувств товарищества, ответственности, дружелюбия. Команды награждаются грамотами по номинациям: «Самая дружная команда», «Самая быстрая команда», «Самая ловкая» и т.д. Все участники получают медали, памятные подарки.

Есть ещё одна форма активного отдыха, которая применяется в детском саду – **совместные спортивные праздники с родителями**. Они укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, любовью,

пониманием, способствуют повышению авторитета родителей.

Подготовка к спортивному мероприятию – это разработка сценария, распределение ролей, подбор музыкального сопровождения, оформление места проведения, изготовление эмблем, приглашений.

Эффективной формой активного отдыха детей являются **физкультурные праздники**. При рациональном сочетании с занятиями по физической культуре праздники в значительной мере способствуют оптимизации двигательной активности детей, повышению их работоспособности и закаливанию.

Во время физкультурных праздников дети принимают участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики.

В течение учебного года со старшими дошкольниками желательно провести 2-3 праздника на воздухе и один в бассейне, длительностью не более 90 минут («Мы спортсмены», «Олимпийские игры», «Весёлые старты», «Зимняя карусель», «Зимушка-зима», «Праздник Нептуна»).

Физкультурные праздники могут быть организованы не только на участке дошкольного учреждения, но и в близлежащем парке, лесу, на стадионе.

При планировании и подготовки праздника необходимо:

- ✓ определить основные задачи, дату, время, место проведения;
- ✓ подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;
- ✓ выделить ответственных за подготовку и проведение праздника (желательно участие заведующей, методиста, воспитателей групп, инструктора по физической культуре, родителей);
- ✓ определить количество участников каждой возрастной группы, а также приглашенных гостей;
- ✓ обозначить порядок подведения итогов конкурса и соревнований, поощрение участников праздника.
- ✓ При организации физкультурного праздника педагогу необходимо помнить:

- ✓ недопустимо перерастание детского праздника в развлекательное зрелище для взрослых, особенно это касается праздников с соревновательной направленностью, организуемых по инициативе спортивных организаций;
- ✓ недопустим отбор детей, показывающих лучшие результаты; желательно участие всех;
- ✓ при подготовке к празднику не следует увлекаться репетициями отдельных заданий-выступлений, особенно игр соревновательного характера, важно сохранить у детей интерес к разным видам игр и упражнений;
- ✓ необходимо рациональное распределение физической нагрузки в разных видах деятельности.

Наряду с физкультурными праздниками следует проводить организованную форму активного отдыха детей – **физкультурные досуги** (1-2 раза в месяц, длительностью 30-50 минут). Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на знакомом детям материале. Досуг желательно проводить с несколькими группами, близкими по возрастному составу (например, старшая и подготовительная к школе группы). При этом необходимо активное участие воспитателя: он дает команду, подводит итоги, является судьёй соревнований. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения участников играет музыка. Она оказывает благотворное эстетическое воздействие на детей, закрепляя умение ритмично двигаться.

Физкультурные досуги могут отличаться по содержанию и композиции.

Первый вариант. Физкультурный досуг построен на хорошо знакомых детям играх и упражнениях. Вначале предлагаются игры малой и средней подвижности типа «Море волнуется», «Сделай так», «Ручеек» и др. В них детям предоставляется возможность проявить свою фантазию.

Затем дети участвуют в аттракционах, выполняя двигательные задания в игровой форме (с учетом уровня двигательной активности). Так, детям с высокой двигательной активностью предлагают игры-упражнения на равновесие – «Пройди, не упав» - и на внимание – «Помни имя свое», «Собери предметы парами». Детям с низкой двигательной активностью – игры-упражнения на быстроту реакции и развитие ловкости – «Займи свой домик», «Удочка», «Догони меня».

После небольшого отдыха (в течение 4-5 минут) детям предлагаются игры меньшей степени интенсивности – например, «Узнай по голосу», «Карусель», народные игры.

Второй вариант. Физкультурный досуг может быть составлен из спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков. Проведение этого досуга предусматривает дифференцированный подход к участникам. Так, детям с высоким и средним уровнем двигательной активности и хорошей физической подготовкой предлагаются более сложные элементы спортивных игр, с достаточно высокой физической нагрузкой. Детям с низким уровнем двигательной активности и с отставанием в развитии моторики можно дать более простые задания, с постепенным увеличением физической нагрузки.

Дети выходят на спортивную площадку, приветствуя друг друга, и строятся в две колонны (команды). Далее – приветствие капитанов. Судья (воспитатель) дает задание. Для первой команды (детям с высоким уровнем двигательной активности) – отбивать мяч с продвижением вперед на расстояние 4-5 метров, стараясь не потерять его; подбрасывать и ловить мяч 10 раз подряд. Для второй команды (с низким уровнем двигательной активности) – отбивать мяч, немного продвигаясь вперед и стараясь не потерять его; бросать мяч в корзину любым способом.

Третий вариант. Содержание досуга включает: бег, прыжки, метание, лазанье, ползание на четвереньках, езду на самокате, велосипеде, прыжки через короткую скакалку. В основу положен принцип индивидуально-дифференцированного подхода к детям. Первая подгруппа (с высокой двигательной активностью) выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений (езда на велосипеде прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»). Вторая подгруппа (с низкой двигательной активностью) выполняет задание, направленное на развитие быстроты движений (езда на велосипеде по прямой с разной скоростью).

Четвертый вариант. Физкультурный досуг «Веселые старты», который состоит в основном из игр-эстафет, хорошо знакомых детям. Для первой подгруппы (с высокой двигательной активностью) предлагаются сложные эстафеты, требующие внимания и точности выполнения. Например, игра-эстафета «Построй пирамиду»: дети строятся в

две колонны, первый ребенок каждой команды по сигналу воспитателя бежит в коней площадки (один – в левый угол, другой – в правый) до обозначенных мест, где лежат большие кубы. Смотрит на рисунок, находящийся возле куба, берет из корзины (стоящей рядом) маленький кубик определенного цвета – в соответствии с рисунком, ставит его на большой куб и бежит обратно в конец своей колонны, при этом дотрагиваясь рукой до впереди стоящего. Каждый последующий кубик нужно поставить так, чтобы получилась пирамида, изображенная на рисунке.

Для второй подгруппы (с низкой двигательной активностью) предлагается более простая эстафета «Кто быстрее прокатит мяч». Дети строятся в две колонны. Первый ребенок в каждой колонне стоит у линии старта с мячом в руках. По сигналу воспитателя прокатывает мяч по узкой дорожке, выложенной из палок, до противоположной стороны площадки, догоняет его, ударяет мячом о стену и бежит с ним к своей команде, передает мяч впереди стоящему игроку и встает в конец колонны. Следующий ребенок выполняет те же действия. Игры-эстафеты могут повторяться не более 3-4 раз, между ними необходимо делать перерыв (5-7 минут), в это время предложить детям вспомнить загадки, пословицы, считалки.

Пятый вариант. Физкультурный досуг с музыкальным сопровождением. Он развивает у детей творческую инициативу, воображение, эмоциональную отзывчивость. Вначале дети выполняют произвольные движения с лентами, скакалками, обручами под музыку. Можно составить и танцевальную композицию.

Шестой вариант - физкультурный досуг, цель которого – решение задач по обучению спортивному ориентированию.

Спортивным ориентированием называют умение быстро передвигаться по незнакомой местности с помощью карты и компаса. Для проведения этого досуга необходима большая предварительная работа.

3.6 Особенности организации предметно-пространственной среды


Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Программа предусматривает выделение микро- и макросреды и их составляющих. Микросреда — это внутреннее оформление помещений. Макросреда—это ближайшее окружение детского сада (участок, соседствующие жилые дома и учреждения).


Принципы построения развивающей предметно - пространственной среды

Принципы конструирования предметно-пространственной среды в образовательных учреждениях основаны на психолого-педагогической концепции современного дошкольного образования, которая сводится к созданию социальной ситуации развития ребенка.

В соответствии с ФГОС ДО и общеобразовательной программой ДОО развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

 **Содержательно-насыщенной** - включать средства обучения (в том числе, технические), материалы (в том числе, расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

 **Трансформируемой** - обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе, от меняющихся интересов и возможностей детей;

✚ **Полифункциональной** - обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе, природных материалов) в разных видах детской активности;

✚ **Доступной** - обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе, детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

✚ **Безопасной** - все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, таким как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы, и правила пожарной безопасности.

Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 5-7. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят/ Серия «Мир вашего ребёнка». - Ростов н /Д: «Феникс»,2004.
2. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. - ТЦ Сфера, 2009.М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие. -М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий- М.: Мозаика-Синтез, 2011.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий- М.: Мозаика-Синтез, 2009.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий- М.: Мозаика-Синтез, 2010
8. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни/ Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2006.
9. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/ Авт.- сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. М.; Мозаика-Синтез, 2010.
11. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развёрнутое перспективное планирование по программе под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой/ авт.- сост. Т.Г. Анисимова.- Волгоград: Учитель, 2010
12. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/ Авт. Сост. О.Н.Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
13. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. Пособие. - М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1999.

**План работы инструктора по физической культуре по взаимодействию с семьями воспитанников
на 2022-2023 учебный год**

сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование и подготовка к взаимодействию с семьями воспитанников. 2. Консультация «Физическое развитие ребёнка». 3. Посещение родительских собраний.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и взаимодействие с родителями старшей, подготовительной группы. 2. Консультация «Ведение здорового образа жизни».
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Закаливание ребенка». 2. Консультация «Оздоровительно-развивающие игры для детей дошкольного возраста»
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Зимние забавы». 2. Индивидуальные консультации по запросу родителей.
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Профилактика ОРВИ». 2. Индивидуальные консультации по запросу родителей. 3. Посещение родительских собраний.
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к спортивному празднику, посвященному Дню Защитника Отечества, с папами 2. Консультация «Профилактика сколиоза и плоскостопия».
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные консультации по запросу родителей. 2. Консультация «Проблемы физического воспитания дошкольников».
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Режим дня, закаливание ребёнка в выходные». 2. Мастер-класс для семей воспитанников «Игры народов Урала».
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Профилактика детского травматизма». 2. Посещение родительских собраний. 3. Индивидуальные консультации по запросу родителей.

Приложение 2

Регламент непосредственной образовательной деятельности по реализации основной общеобразовательной программы
МБДОУ «Детский сад №1 СП «Лукоморье» в 2022-2023 учебном году Образовательная область «Физическое развитие»

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	9.00-9.20. НОД «Физическое развитие» (зал) гр.№11 (средняя)	9.00-9.30. НОД «Физическое развитие» (зал) гр.№7 (подготовит.)	9.00-9.20. НОД «Физическое развитие» (зал) гр.№12 (средняя)	9.00-9.15. НОД «Физическое развитие» (зал) гр.№8 (2младшая)	9.00-9.25. НОД «Физическое развитие» (улица) гр.№10 (старшая)
2	9.30-9.50. НОД «Физическое развитие» (зал) гр.№12 (средняя)	9.40.-9.55. НОД «Физическое развитие» (зал) гр.№9 (2младшая)	9.30-9.55. НОД «Физическое развитие» (зал) Гр. №5 (старшая)	9.25.-9.45. НОД «Физическое развитие» (зал) гр.№11 (средняя)	9.35-9.50. НОД «Физическое развитие» (зал) Гр. №8 (2младшая)
3	11.00-11.25. НОД «Физическое развитие» (улица) гр.№5 (старшая)	10.20-10.50. НОД «Физическое развитие» (зал) Гр. №8 (подготовит.)	11.00-11.20. НОД «Физическое развитие» (улица) Гр. №11 (средняя)	9.55-10.10. НОД «Физическое развитие» (зал) Гр. №9 (2младшая)	10.05-10.30. НОД «Физическое развитие» (зал) гр.№5 (старшая)
4	11.35-12.05. НОД «Физическое развитие» (улица) Гр. №7 (подготовит.)	11.00-11.25. НОД «Физическое развитие» (зал) Гр. №7 (старшая)	11.30-11.55. НОД «Физическое развитие» (зал) гр.№10 (старшая)	10.20-10.50. НОД «Физическое развитие» (улица) гр.№7 (подготовит.)	10.50-11.05. НОД «Физическое развитие» (улица) Гр. №9 (2младшая)
5		11.35-12.05. НОД «Физическое развитие» (улица) Гр. №9 (подготовит.)		11.00-11.20. НОД «Физическое развитие» (улица) Гр. №12 (средняя)	11.30-12.00. НОД «Физическое развитие» (зал) Гр. №6 (подготовит.)
6				11.35-12.05. НОД «Физическое развитие» (улица) Гр. №6 (подготовит.)	

План работы инструктора по физической культуре по взаимодействию с педагогическим коллективом на 2022-2023 учебный год

сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование и подготовка к спортивным праздникам и развлечениям. 2. Пополнение спортивных уголков комплексами УГГ. 3. Консультация «Физическое развитие ребенка».
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и проведение праздника «Эти удивительные животные». 2. Консультация «Игры с элементами закаливания в воспитании и развитии детей». 3. Познакомить воспитателей с итогами диагностики.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение развлечения «В единстве наша сила». 2. Консультация «Познавательные-развивающие подвижные игры для детей дошкольного возраста».
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пополнение групповых аудиотек музыкой для проведения УГГ. 2. Подготовка и проведение физкультурного досуга на улице «Мороз Красный нос!»
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и проведение матчевой встречи «Зимние забавы». 2. Планирование и подготовка к спортивным праздникам и развлечениям. 3. Оформление физкультурных уголков в соответствии с возрастными особенностями детей
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение спортивного праздника, посвященному Дню Защитника Отечества, с папами «Рота подъем». 2. Подготовка и проведение физкультурного досуга на улице «Вечер зимних игр».
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к спортивному мероприятию «Самая спортивная!». 2. Консультация «Развитие ловкости, выносливости у дошкольников»
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование и подготовка к «Дню здоровья». 2. Мастер-класс «Народные развивающие игры Урала».
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и проведение 9 мая «Зарница» с родителями 2. Проведение «Малых Олимпийских игр»

Годовое планирование форм организации физического развития детей на 2022-2023 уч. год.

Программные задачи:

1. Формировать интерес к физической культуре и спорту.
2. Развивать интерес к познавательным развлечениям.
3. Способствовать активному участию детей в развлечениях.

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	1. Спортивное развлечение «Осенние старты» - подготовительные группы 2. День ПДД в средних группах (сухой зал)
Октябрь	1. Физкультурный праздник «Эти удивительные животные» - 2 младшая группы. 2. День ПДД в старших группах (сухой зал).
Ноябрь	1. Спортивное развлечение «В единстве наша сила» – средние группы. 2. День ПДД в младших группах (сухой зал)
Декабрь	1. Физкультурный досуг на улице «Мороз Красный нос!» - старшие группы. 2. День ПДД в подготовительных группах (сухой зал)
Январь	1. «Зимние забавы» Матчевая встреча - средние группы, старшие. 2. День ПДД в средних группах (на улице)
Февраль	1. Физкультурный досуг на улице «Вечер зимних игр» - младшая группа, родители. 2. Спортивный праздник с папами «Рота подъем» - подготовительные группы
Март	1. Спортивное мероприятие «Самая спортивная!» - средние, старшие группы. 2. День ПДД в старших группах (сухой зал).
Апрель	1. «День здоровья» - все группы. 2. День ПДД в младших группах (сухой зал)
Май	1. «Зарница» 9 мая с родителями старших групп. 2. «Малые Олимпийские игры» Матчевая встреча между подготовительными группами.

Циклограмма работы инструктора по физической культуре на 2022-2023 учебный год

Понедельник

- 8.00-8.10 Утренняя гимнастика (подготовит. группа № 6)
- 8.20-8.30 Утренняя гимнастика (подготовит. группа № 7)
- 8.30- 9.00 Подготовка к занятиям
- 9.00-9.20 НОД «Физическое развитие» группа № 11
- 9.30-9.50 НОД «Физическое развитие» группа № 12
- 9.50-11.00 Подготовка к занятиям
- 11.00-11.25. НОД «Физическое развитие» (улица)гр.№5
- 11.35-12.05. НОД «Физическое развитие» (улица)Гр. №7
- 12.05-13.00 Работа с документами
- 13.00-14.00 Изучение новинок методической литературы

Вторник

- 8.00-8.10 Утренняя гимнастика (подготовит. группа № 6)
- 8.20-8.30 Утренняя гимнастика (подготовит. группа № 7)
- 8.30- 9.00 Подготовка к занятиям
- 9.00-9.30 НОД «Физическое развитие» группа № 7
- 9.40-9.55 НОД «Физическое развитие» группа № 9
- 10.05-10.30 НОД «Физическое развитие» группа № 10
- 10.30-11.00 Подготовка к занятиям
- 11.00-11.15 НОД «Физическое развитие» (улица)гр. № 8
- 11.40-12.10 НОД «Физическое развитие» группа №6
- 12.10-13.00 Работа с документами
- 13.00-14.00 Индивидуальные консультации для родителей

Среда

- 8.00-8.10 Утренняя гимнастика (подготовит. группа № 6)
- 8.20-8.30 Утренняя гимнастика (подготовит. группа № 7)
- 8.30- 9.00 Подготовка к занятиям
- 9.00-9.20 НОД «Физическое развитие» группа № 12
- 9.30-9.55 НОД «Физическое развитие» группа № 5
- 9.55-11.00 Подготовка к занятиям
- 11.00-11.20 НОД «Физическое развитие» (улица) гр. № 11
- 11.30-11.55 НОД «Физическое развитие» гр.№10
- 11.55-13.00 Разработка сценариев к праздникам и развлечениям
- 13.00-14.00 Работа с документами.

Четверг

- 8.00-8.20 Утренняя гимнастика (подготовит. группа № 6)
- 8.25-8.35 Утренняя гимнастика (подготовит. группа № 7)
- 8.30- 9.00 Подготовка к занятиям
- 9.00-9.15 НОД «Физическое развитие» группа № 8
- 9.25-9.45 НОД «Физическое развитие» группа № 11
- 9.55-10.10 НОД «Физическое развитие» группа № 9
- 10.20-10.50 НОД «Физическое развитие» группа № 7
- 11.00-11.20. НОД «Физическое развитие» (улица)гр.№12
- 11.35-12.05. НОД «Физическое развитие» (улица) гр.№6
- 12.05-13.00 Индивидуальная консультация с педагогами (развлечения, праздники).
- 13.00-14.00 Консультативная помощь по запросам родителей

Пятница

- 8.00-8.20 Утренняя гимнастика (подготовит. группа № 6)
- 8.25-8.35 Утренняя гимнастика (подготовит. группа № 7)
- 8.30- 9.00 Подготовка к занятиям
- 9.00-9.25 НОД «Физическое развитие» (улица) гр. № 10
- 9.35-9.50 НОД «Физическое развитие» группа № 8
- 10.05-10.30. НОД «Физическое развитие» группа №5
- 10.50-11.05. НОД «Физическое развитие» (улица) гр. №9
- 11.05-11.30 Подготовка к занятиям
- 11.30-12.00. НОД «Физическое развитие» группа №6
- 12.00-13.00 Генеральная уборка физкультурного зала
- 13.00-14.00 Изготовление наглядно-дидактического материала