

МБОУ Центр образования №47

Принята на педсовете

МБОУ «ЦО № 47»

Протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждаю:

директор МБОУ «ЦО № 47»

_____ Еремеева Л.А.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
(дошкольное образование)**

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Нормативно-правовая база	3
1.3	Принципы и подходы	3
1.4	Цели и задачи реализации программы дошкольного образования на год	4
1.5	Целевые ориентиры образования	8
2.	Содержательный раздел	9
2.1	Организация образовательного процесса по разделу «Физическая культура»	9
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	10
2.3	Особенности психолого-педагогической работы	15
2.4	Перспективное тематическое планирование ДОУ	15
2.5	Педагогическая диагностика	15
2.6	Связь с другими образовательными областями	19
2.7	Перспективный план работы с родителями	20
3.	Организационный раздел	21
3.1	Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»	21
3.2	Паспорт физкультурного зала	22
3.3	Расписание ООД	25

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

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

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

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

1.2 Нормативно-правовая база

При разработке основной образовательной программы дошкольного образования МБОУ «Центр образования № 47» (далее Программа) учитывались следующие документы:

1. Образовательная программа образовательного учреждения.
2. Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с от 02.07.2021 г.;
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 28.09.2020 г. «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики) .
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму») .

4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра)
9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

1.4 Цели и задачи реализации программы дошкольного образования на год

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание образовательной деятельности возрастной группы по физическому развитию

Особенности физического воспитания и развития детей 1-2 лет.

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост, масса тела.

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологии системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей

правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях. Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет. На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость,

выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном 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:

- удовлетворять потребность детей в движении;

- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.
- Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (фитбол): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м).

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаться дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; присесть вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.
- В качестве результатов физического развития на уровне целевых ориентиров выступают следующие:
- у детей младенческого и раннего возраста развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;
- у ребенка дошкольного возраста развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

1.5 Целевые ориентиры образования:

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

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

К 7 годам ребенок

- овладевает основными культурными способами деятельности,
- проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация образовательного процесса

по разделу «Физическая культура»

Физическое развитие включает:

- Приобретение опыта в следующих видах поведения 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 координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не

наносащим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

Основные цели и задачи

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

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Для проведения занятий по физической культурой на участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДООУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика

пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

№ П/П	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2.	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков
3.	Вариативного характера	Формирование двигательного	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.

		воображения	
4.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
5.	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
6.	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
7.	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др.
8.	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.

9.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
10.	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
11.	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
12.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
13.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.

		представления о своем теле и своих физических возможностях.	
14.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

2.3 Особенности психолого-педагогической работы

Разработаны на основании образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», стр.154-163

2.4 Перспективно-тематическое планирование

См. Приложение №1

2.5 Педагогическая диагностика

Для контроля физического развития и качества освоения учебного материала по физической культуре проводится система педагогической диагностики в начале и в конце учебного года. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей и планируется дальнейшая работа.

Система оценки результатов освоения Программы

Оценка индивидуального развития детей производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе: - коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.); - игровой деятельности; - познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности); - проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность); - художественной деятельности - физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: - индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); - оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Мониторинг проводится на основании диагностических заданий к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой с учетом рекомендаций по ФГОС ДО, мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы, Постановления правительства РФ №916 от 29.12.2001г. («Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи»)

Программа диагностических исследований

№ п/п	Направление мониторинга в соответствии с образовательными программами	Ответственные за проведение диагностики	График проведения диагностики	Методы диагностики
1		Оценка уровня развития детей (по образовательным областям)		
	Физическое развитие	Воспитатель, медсестра, инструктор по физкультуре	1 - 15 сентября 10-25 мая	Наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре; контрольные упражнения и двигательные задания, беседы, опрос, диагностические игровые задания, проблемные ситуации, наблюдение

Режим двигательной активности.

детей в возрасте до 3 лет

Вид занятия и формы двигательной Активности	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 минут
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3 мин)
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером (до 30 мин)
1.4. Гимнастика пробуждения после дневного сна	Ежедневно, после пробуждения и подъёма детей (5 мин)
НОД По физической культуре	3 раза в неделю (до 10 мин)
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15 мин)
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ОУ и семьи	
Домашние задания	Определяются воспитателями инструктором по физической культуре

в возрасте от 3 до 7 лет

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	Подготовит группа
Утренняя гимнастика	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин

Гимнастика пробуждения	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день			
	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры	-	Целенаправленное обучение инструктором по культуре не реже 1раза в неделю		
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
			10-12 мин	10-15 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
Физкультурные занятия (НОД)	3 раза в неделю			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю			
	3-5 мин	5 мин	7-10 мин	10 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю			
	5-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	25 мин
Спортивные развлечения	1 раз в месяц			
	20 мин	20 мин	30 мин	30-35 мин
Спортивные праздники	2 раза в год			
	20-25 мин	20-25 мин	50-60 мин	50-60 мин
День здоровья			1 раз в квартал	
Неделя здоровья			2 раза в год	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами			

Схема закаливания

Закаливание воздухом:

- 1 утренний приём на свежем воздухе и гимнастика;(теплый период)
- 2 оздоровительная пробежка;(теплый период)
- 3 воздушные ванны;
- 4 солнечные ванны;
- 5 облегчённая одежда;
- 6 ходьба босиком по ковру до и после сна;
- 7 сон при открытых фрамугах.

Закаливание водой:

1. умывание и обливание рук до локтей прохладной водой;
 2. полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры;
 3. топтание по мокрой дорожке;
 4. обливание ног до колен;
- ходьба по ребристой дорожке (профилактика плоскостопия)

2.6 Связь с другими образовательными областями:

Интеграция с содержанием других познавательных областей

Задачи

Здоровье

Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

воспитание культурно – гигиенических навыков;

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Познание

Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей

Формирование видения целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни.

Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности , в том числе здоровья.

Развитие свободного общения по поводу здоровья и здорового образа жизни

2.7 План взаимодействия с родителями воспитанников.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, приглашение родителей на спортивные праздники, переписка с использованием ИКТ.
- Совместная деятельность: семейные праздники

«Физическая культура»

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

III Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

№	Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
1	Борисова М.М	Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет	Мозаика - Синтез	2014г
2	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года)	Мозаика - Синтез	2012г
3	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в	Мозаика -	

		детском саду: средняя группа (4-5 лет)	Синтез	2012г
4	Пензулаева Л.И	Физическая культура в детском саду (5-6 лет)	Мозаика - Синтез	2012г
5	Пензулаева Л.И	«Физическая культура в детском саду:подготовительная к школе группа (6-7 лет)		2012г
6	Пензулаева Л.И	Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.	Мозаика - Синтез	2013г
7	Степаненкова Э.Я	Сборник подвижных игр	Мозаика-Синтез	2013г
8		Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».		
9		Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».		
10		Серия «Расскажите детям о...»: « Расскажите детям о зимних видах спорта»; « Расскажите детям об олимпийских играх»; « Расскажите детям об олимпийских чемпионах».		
11		Плакаты: « Зимние виды спорта»; « Летние виды спорта».		
12	Е.И. Подольская	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	«Учитель»	2008г
13	Г.А. Лапшина	Праздники в детском саду	«Учитель»	2015г

3.2 Паспорт физкультурного зала

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	2	3	5
1	Стенка гимнастическая дерев. (детская, дерево, ширина 4 м)	шт.	1
2	Доска наклонная гладкая с зацепами (Дерево,	шт.	1

	1,5м)		
3	Доска навесная ребристая (Дерево, 1,5м)	шт.	1
4	Балансир в виде доски с лабиринтом на дугообразном основании для балансировки WPL KP1001)	шт.	1
5	Скамейка гимнастическая из твердых пород древесины (Дерево, 2м)	шт.	2
6	Скамейка (набор, RC009)	шт.	3
7	Комплект для подлезания (BT 59)	шт.	1
8	Гимнастический мат большой (TOP 905)	шт.	1
9	Гимнастический мат малый (TOP 909)	шт.	5
10	Корзина для мячей на колесах (VIN 33276)	шт.	2
11	Тележка для хранения спортивного инвентаря (BT 55)	шт.	1
12	Спорткомплекс из мягких модулей (TOP 915)	шт.	1
13	Набор соединительных деталей для фиксации между собой элементов наборов "Набор объемных элементов, вкладывающихся друг в друга, с наклонной рабочей поверхностью и тактильными деталями для балансировки" и "набор протяжных объемных элементов с волнистой рабочей поверхностью и тактильными деталями для балансировки" (WPL KT0010)	шт.	1
14	Набор: Гимнастические ленты (VIN 33450)	шт.	1
15	Мячи резиновые (в компл. не менее 5 мячей разн. диаметров)	шт.	5
16	Мячи утяжеленные (1 кг)	шт.	6
17	Мячи для мини-баскетбола (Резина, размер - №3)	шт.	2
18	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (TOP 929)	шт.	1
19	Набор объемных элементов, вкладывающихся друг в друга, с наклонной рабочей поверхностью и тактильными деталями для балансировки (WPL KT0008)	шт.	1
20	Термометр комнатный	шт.	1
21	Портативное табло (VIN 33260)	шт.	1
22	Комплект мячей-массажеров (WPL KT3305, WPL KT3306, WPL KT3307, WPL KT3308)	шт.	2
23	Массажный ролик (WPL KT3301)	шт.	5
24	Веревка с яркой маркировкой (VIN 3581)	шт.	1

25	Мишень навесная (ХВВ МБЧ)	шт.	1
26	Диски цветные амортизационные (6шт, EDR 4384000)	шт.	1
27	Мешочки для метания (WPL KM2007 M96)	шт.	20
28	Мяч физиорол, разных типов (WPL KB1307) овал зелен 2 шт.	шт.	2
29	Канат для перетягивания (6м)	шт.	1
30	Комплект для детских спортивных игр (с тележкой, дерево, пластмасса, резина, мячи, палки, булавы, гантели, кольцеброс, городки, ходунки, кегли, мини-гольф, ракетки)	шт.	1
31	Парашют (VIN 3196)	шт.	1
32	Мяч прыгающий, разных типов (WPL KB1301)	шт.	4
33	Мяч фитбол (WPL KB1316)	шт.	2
34	Мягкая "кочка" с массажной поверхностью (ТП Кочки "Ежик") 4 шт набор	шт.	1
35	Комплект следочков ладоней и ступеней (по бпар) из мягкого пластика с "шипами" (WPL KM2008)	шт.	1
36	Коврик со следочками (ТОР 953) набор из 3 пар	шт.	1
37	Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (соединительные и противоскользящие элементы, для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений, EDR 0018200)	шт.	1
38	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четвертые подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка, для спортивных игр, пластик, EDR 2476400)	шт.	1
39	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок, EDR 4496300)	кт.	1
40	Гимнастический набор №1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (WPL KM2000)	кт.	1
41	Комплект из 4-х ребристых ковриков 4-х цветов (WPL КТ0006)	кт.	1
42	Мешок для прыжков (VIN 33342)	шт.	4
43	Набор протяженных объемных элементов с волнистой рабочей поверхностью и тактильными деталями, для балансировки (WPL КТ0009-00G)	кт.	1

	зеленый крокодил		
44	Комплект из 3 пар двусторонних объемных элементов с прямой и выпуклой поверхностями с веревочными фиксаторами для балансировки. (WPL KT0001)	кт.	1
45	Сенсорный гамак (Лайкра, 350*140 см)	шт.	4
46	Гимнастические палки (1,5 м)	шт.	6
47	Веревки сине-красные	шт.	5
48	Игра «Островок» (обручи средние 6 шт., обручи большие — 2 шт., канат маленький — 1 шт., преграды 6 шт.)	кт.	2
49	Мячи	шт.	25
50	Веревки цветные (10 шт)	кт.	2
51	Доска-балансир (Дерево, 91*29 см)	шт.	4

