

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 «Солнышко»

ПРИНЯТО педагогическим советом МБДОУ
Детский сад № 5 «Солнышко»
Протокол № 1
от «29» 08 2022г.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 5

«Солнышко»

Фашенко В.А.



Приказ № 08 от «31» 08 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физическому воспитанию детей от 2 до 7 лет с
учетом ФГОС
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
по реализации основной образовательной программы
дошкольного образования «От рождения до школы» под ред.
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорوفеевой.

Выполнила:
Гукасян Т.М.

Красный Сулин
2022 г.

Содержание

I. Пояснительная записка.

- 1.1. Цель и задачи образовательной программы.
- 1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию
- 1.3. Принципы организации занятий
- 1.4. Структура занятий
- 1.5. Формы проведения физкультурных занятий:
- 1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»
- 1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями
- 1.8. Форма проведения и продолжительность утренней гимнастики
- 1.9 Способы и направления поддержки детской инициативы
- 1.10 Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

2. Содержание психолого- педагогической работы

- 2.1 вторая группа раннего возраста (2-3 года)
 - 2.1.2 младшая группа (3-4 года)
 - 2.1.3. Разновозрастная группа (4-6 лет)
 - 2.1.4. Подготовительная группа (6-7 лет)
- 2.2. Перспективное планирование НОД по физической культуре.
- 2.3 Примерный режим двигательной активности
- 2.4 Комплексно - тематическое планирование

3. Организация работы в образовательной области” Физическая культура” на 2022-2023 учебный год.

- 3.1 Организация режима пребывания детей
- 3.2 Расписание занятий утренней гимнастики
- 3.3. Сетка занятий физкультурных занятий на 2022-2023 год.
- 3.4 Взаимодействие со специалистами
- 3.5. Перспективный план по взаимодействию с педагогами
- 3.6 План взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

4. Литература

5 Приложение.

I. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

2) Устав МБДОУ «Детский сад №5 «Солнышко».

3) Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

4) Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304 - ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"

5) Приказ Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 г. № 236 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования"

6) Основная образовательная программа дошкольного образования МДОУ «Детский сад №5 «Солнышко»

7) Положение о Рабочей программе педагога МБДОУ «Детский сад №5 «Солнышко».

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей 2-ой ранней, младшей, разновозрастной, подготовительной групп.

1.1. Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

Формирование начальных представлений о здоровом образе

жизни

- формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

Физическая культура

Обеспечение гармоничного физического развития

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

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия). Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

Методы организации работы по физическому воспитанию

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

- Словесный (беседа. объяснение, оценка, команда)
- Игровой метод.
- Наглядный метод (имитация, использование ориентиров).
- Соревновательный.

Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

1.3. Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Структура занятий

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале:

в год – 72 часа;

в месяц – 8 часов;

в неделю – 2 часа.

Продолжительность занятий:

Вторая группа раннего возраста -10 минут

Младшая группа – 15 минут;

Разновозрастная группа– 20 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.5. Формы проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия .
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

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

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру,

гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

1.7. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

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

| Образовательная область | Задачи |
|--|---|
| «Социально-коммуникативное развитие»» | Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. |
| «Художественно-эстетическое развитие»» | Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. |
| «Речевое развитие»» | Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. |
| «Познавательное развитие»» | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих |

| | |
|--|---|
| | физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. |
|--|---|

1.8. Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

| группа | Вторая группа раннего возраста | Младшая группа | Разновозрастная группа | Подготовительная группа |
|-------------------|--------------------------------|----------------|------------------------|-------------------------|
| продолжительность | 5 мин | 5-6 мин | 7-8 мин | 9-10 мин. |

1.9 Способы и направления поддержки детской инициативы

| Образовательная область | Формы поддержки детской инициативы | | Приёмы, средства, технологии поддержки детской инициативы | |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|--|--|
| | Совместная образовательная деятельность | Самостоятельная деятельность детей | Совместная образовательная деятельность | Самостоятельная деятельность детей |
| Физическое развитие детей 2-7 лет | -игровые беседы с элементами движений; ситуативный разговор; - проблемная ситуация; -беседа; -рассказ; | -игра разной подвижности. | -поддерживать любые успехи детей; -моделирование ситуаций с участием персонажей; -поощрение самостоятельности; -создание ситуаций выбора; | - поощрение самостоятельности; -привлечение детей к украшению группы к различным мероприятиям; - создание насыщенной развивающей предметнопространственной среды; - |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | <p>Рассматривание физкультурные досуги; - спортивные состязания; -совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; -проектная деятельность</p> | | <p>-создание насыщенной развивающей предметнопространственной среды; -привлечение детей к планированию жизни группы на день, опираясь на их желания во время НОД.</p> | <p>опосредованное руководство игрой (приём телефона, введение второстепенного героя).</p> |
|--|--|--|---|---|

1.10.Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

Показатели развития для детей от 2 до 3 лет

выполняет одновременно два действия: хлопает и топает
перешагивает через предметы на полу чередующим шагом
бегает, подпрыгивает
прыгает в длину на двух ногах с места
перепрыгивает через линию на полу
бросает и ловит мяч
быстро проходит по наклонной доске
катается на трёхколёсном велосипеде
спрыгивает с небольшой высоты

Показатели развития для детей от 3 до 4 лет

Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление
Бегают, 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.

Показатели развития для детей от 4 до 5 лет

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
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, полоскает рот после еды
Обращается к взрослому при плохом самочувствии

Показатели развития для детей от 5 до 6 лет

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 бежит 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.)
Подъем 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,
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

Показатели развития для детей от 6 до 7 лет

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 50 см
Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами
Бег 30 м, (мин. и сек.)
Бег 90 м (мин. и сек.)

Подъем в сед за 30 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
Данные показатели (промежуточные планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие») используются для оценки индивидуального развития детей, которая производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).
Диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни или в процессе непрерывной образовательной деятельности.
Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством наблюдения.
Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:
- не сформирован;
- находится в стадии формирования;
- сформирован.
Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач: индивидуализация образования; оптимизация работы с группой детей.

2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-3 лет

- 1) Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- 2) Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать

сообща, придерживаясь определенного направления движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.

- 3) Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- 4) Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- 5) Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- 6) Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- 7) Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание).
- 8) Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята и т.п.).

2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- 1 Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- 2 Приучать действовать совместно.
- 3 Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- 4 Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- 5 Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6 Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7 Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

8 Развивать умение 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.

9 Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10 Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11 Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1 Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2 Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3 Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4 Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5 Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6 Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

8 Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9 Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1 Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы,

рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2 Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).

Из исходного положения сидя: поворачиваться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.

Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3 Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4 Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.1.3. Разновозрастная группа (дети 4 – 5 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

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

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

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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.

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

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение на равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Дети (5 – 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнение на равновесие. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой,

враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2.1. 4 Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

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

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах,

стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2.2. перспективное планирование НОД по физической культуре.(см. приложение)

Мероприятия на год.

| Месяц | Название мероприятия | Группы |
|---------|---|---|
| Февраль | Музыкально-спортивный семейный праздник | Вторая группа раннего возраста Младшая группа Разновозрастная группа Подготовительная группа |

2.3 Примерный режим двигательной активности

| | | | |
|--|--------------------------------|------------------------|--------------------|
| | Вторая группа раннего возраста | Разновозрастная группа | Подготовит. группа |
|--|--------------------------------|------------------------|--------------------|

| | | | |
|--|--------------------------------------|--|---|
| | Младшая группа | | |
| Подвижные игры во время приема детей | Ежедневно 3-5 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 3-5 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин |
| Физкультминутки | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Музыкально – ритмические движения. | НОД музыкальному развитию 6-8 мин. | НОД музыкальному развитию 10 -12 мин. | НОД музыкальному развитию 12 -15 мин. |
| Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице) | 2 раз в неделю 10-15 мин. | 3 раза в неделю 15-20 мин. | 3 раза в неделю 25- 30 мин. |
| Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы. | Ежедневно менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно менее двух игр по 8 -10 мин. | Ежедневно менее двух игр по 10 -12 мин. |
| Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 7 мин. | Ежедневно 8 мин. |
| Физические упражнения игровые задания: | Ежедневно, сочетая упражнения | Ежедневно, сочетая упражнения | Ежедневно, сочетая упражнения |

| | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика. | по выбору 3-5 мин. | выбору 8-10 мин. | выбору 10-15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | 1 раз в месяц 30–35мин. |
| Спортивный праздник | 1 раз в год 10 -15 мин | 1 раз в год 25 -30 мин | 1 раз в год 30 -35 мин |

2.4 Комплексно- тематическое планирование

| Месяц | Тема события | Тема спортивного мероприятия |
|----------|------------------------------|--|
| Август | Пожарная безопасность | «Юные пожарные» |
| Сентябрь | Профилактика ДДТ | Квест- игра «Юные помощники Светофора» |
| Октябрь | Осенние эстафеты | «Неразлучные друзья- взрослые и дети!» |
| Февраль | «Крепок телом – богат делом» | «Юные защитники отечества». |
| Апрель | «Космическое путешествие.» | «Старт в космос» |
| Май | «Мы- наследники победы!» | « Славься, славься, День Победы! |

3 Организационный раздел

3.1 Организация режима пребывания детей.

Режим деятельности дошкольного учреждения зависит от социального заказа родителей, наличия специалистов, педагогов, медицинских работников,

специально оборудованных помещений, подходов к обучению и воспитанию дошкольников, от организации всех видов детской деятельности.

3.2 Расписание занятий утренней гимнастики

| Группа | Время |
|---|------------------|
| Вторая группа раннего возраста «Росинка» | 8.00-8.05 |
| Младшая группа «Затейники» | 8.05-8.10 |
| Разновозрастная группа «Капельки» | 8.10-8.18 |
| Подготовительная группа «Непоседы» | 8.20-8.30 |

3.3 Расписание занятий по физической культуре План график НОД инструктора по Физической культуре

| Название групп | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| Вторая группа раннего возраста «Росинка» | 9.00 – 9.10 | 9.20-9.30 | | 9.20 - 9.30 | |
| Младшая группа «Затейники» | 9.25-9.40 | | 9.25-9.40 | | 9.25 – 9.40 |
| Разновозрастная группа «Капельки» | | 10.10-10.20 | | 10.15-10.35 | 9.00 - 9.20 |
| Подготовительная группа «Непоседы» | 10.20 – 10.50 | | 10.20–10.50 | 9.40-10.10 | |

3.4 Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива.

Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен

применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей за счет использования здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз, воздушное закаливание), взаимодействия и помощи друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливой оценки результатов игр, соревнований и другой деятельности, формирования навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности помощи в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек, активизации мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- 1 Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- 2 Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- 1 на эмоции детей;
- 2 создает у них хорошее настроение;
- 3 помогает активировать умственную деятельность;
- 4 способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- 5 освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- 6 привлекает внимание к жестах, осанке, позе, мимике

3.5 Перспективный план по взаимодействию с педагогами

| месяц | мероприятия |
|----------|---|
| Сентябрь | <ul style="list-style-type: none"> • Ознакомление с планами возрастных групп, расписанием занятий, утренней гимнастики, планом развлечений • Рекомендации по форме детей на занятии |

| | |
|---------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> •Ознакомление с мероприятиями по «Месячнику безопасности» |
| Октябрь | <ul style="list-style-type: none"> •Эффективная организация двигательного режима детей в течение дня. •Рекомендации педагогам по инд. работе с детьми |
| Ноябрь | <ul style="list-style-type: none"> •Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. |
| Декабрь | <ul style="list-style-type: none"> •Контроль за разнообразием проведения в группах лечебно-оздоровительных мероприятий |
| Январь | <ul style="list-style-type: none"> •Подготовка к проведению зимнего праздника на улице. |
| Февраль | <ul style="list-style-type: none"> •В подготовительных группах организовать пап для развлечения |
| Март | <ul style="list-style-type: none"> •Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей. |
| Апрель | <ul style="list-style-type: none"> •Физическая готовность ребенка к школе. |
| Май | <ul style="list-style-type: none"> •Организовать детей (наличие формы) для мониторинга на улице • Награждение детей подготовительной группы с высшим уровнем по физическому развитию. • Отчет о работе по итогам учебного года. |

3.6. План взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Сентябрь

1. Конкурс рисунков «Азбука безопасности».

Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности. Закрепление правил безопасности в быту и на улице.

2. Консультация «С чего начинать укрепление здоровья».

3. Выпуск буклета «Здоровые дети в здоровой семье»

Цель: помочь родителям в приобщении детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни.

4. Анкетирование «Физическая культура и оздоровление».

Цель: выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.

5. Консультация «Гигиена одежды и обуви для занятий по физической культуре»

Цель: познакомить родителей с рекомендациями к одежде и обуви детей, для физкультурных занятий в зале и на воздухе.

Октябрь

1. Информационная ширмочка «Физическое развитие дошкольника»

Цель: в интересной, красочной, доступной форме донести нужную информацию до каждого родителя.

2. Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»

Цель: повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни.

3. Спортивное развлечение «Осенние старты»(старшая и подготовительная группы).

Цель: побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.

4. Консультация «Уголок здоровья дома».

Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды дома.

5. Консультация «Зарядка – это весело».

Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.

6. Конкурс рисунков на спортивную тематику – «Как мы отдыхаем». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.

Ноябрь

1. Консультация –«Здоровье начинается со стопы»

Цель: информировать родителей о важности своевременной профилактики плоскостопия у детей.

2. Памятка «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия». Цель: познакомить родителей с упражнениями, направленными на укрепление мышц стопы и способствующие профилактике плоскостопия.

3. Консультация «Вместе весело шагать по просторам».

Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.

4. Участие родителей в конкурсе на лучшее нестандартное оборудование, изготовленное своими руками.

Цель: организация продуктивного общения всех участников образовательного процесса.

5. Подготовка к спортивному празднику «А ну – ка, мамочка!».

6. Спортивный праздник совместно с родителями «А ну – ка, мамочка!». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности. Пропаганда здорового образа жизни.

Декабрь

1. Консультация «Выбираем вид спорта для ребенка».

Цель: помочь родителям с выбором спортивных кружков и секций, с учетом природных данных, темперамента ребенка.

2. Консультация «Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста».

Цель: информировать родителей о важности своевременной профилактики нарушений осанки у детей.

3. Памятки: «Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки» и «Правила поддержания правильной осанки»

Цель: познакомить родителей с упражнениями, направленными на формирование правильной осанки и формами их организации и проведения дома.

4. Спортивное развлечение «Зимние радости» (средняя группа)

Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни; установление эмоционально – положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной – игровой деятельности.

6. Консультация «Небезопасные зимние забавы».

Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по соблюдению правил безопасного поведения в зимний период, по приобщению детей к заботе о собственном здоровье.

Январь

1. Рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке».

Цель: познакомить родителей с любимыми играми детей; способствовать приобщению к ЗОЖ

2. Консультация «Что делать, если ребенок часто болеет?».

Цель: познакомить родителей с информацией по оздоровлению ЧБД, и способами профилактики простудных заболеваний.

3. Конкурс рисунков «Зимние виды спорта».

Цель: привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре.

4. Спортивный праздник «Мы мороза не боимся, а гуляем веселимся!»

Цель: привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.

Февраль

1. Тест «Как вы относитесь к своему здоровью»

Цель: формирование представлений родителей о здоровом образе жизни.

2. Консультация «Расти здоровым, малыш!»

Цель: познакомить родителей с факторами, влияющими на здоровье ребенка.

3. Памятка для родителей по оздоровлению детей.

Цель: информировать родителей об организации физкультурно – оздоровительной деятельности с детьми.

4. Спортивно-музыкальный праздник «Поскорей бы подрасти, чтобы в армию пойти!».

Цель: доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.

5. Выставка рисунков «Наша армия».

Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.

6. Консультация «Пальцы помогают говорить».

Цель: расширение представлений родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Март

1. Родителям на заметку «Десять заповедей для родителей».

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

2. Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».

Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением для сохранения здоровья детей.

3. Информация для родителей «Какие пищевые продукты помогают стать закаленными?».

Цель: расширение представления родителей о формах оздоровительной работы дома.

4. Родительское собрание в группе раннего возраста «Наши дети должны быть здоровыми». Консультация «Не мешайте детям лазать и ползать»

Цель: формировать у родителей представления о влиянии двигательной активности на развитие физических качеств и здоровье детей..

5. Родителям на заметку «Оптимизм и здоровье. Как мы думаем, так мы и чувствуем».

Цель: продолжать информировать родителей о факторах влияющих на наше здоровье.

Апрель

1. Консультация «Переутомление у детей»

Цель: познакомить родителей с факторами, влияющими на переутомление у детей и их признаками.

2. Выставка поделок к Дню космонавтики.

Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ.

3. Спортивное развлечение в старшей и подготовительной группе «День космонавтики»

Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ и создание положительной эмоциональной обстановки.

4. Консультация «Сохраним свое здоровье».

Цель: познакомить родителей нетрадиционными формами оздоровления детей, пропаганда здорового образа жизни.

5. Памятка «Правила бережного отношения к зрению»

Цель: познакомить родителей с формами работы по приобщению детей к заботе о собственном здоровье.

Май

1. Консультация «Босиком за здоровьем».

Цель: познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей.

2. Консультация «Как живет мое тело или как сформировать у ребенка отрицательное отношение к одурманиванию»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

3. Анкетирование «Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей»

Цель: выяснить мнение родителей о проводимой физкультурно – оздоровительной работе с детьми, сделать соответствующие выводы.

4 Памятка для родителей «Семейный кодекс здоровья»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

4. Литература

1. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. Мозаика - Синтез, Москва, 2020
2. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2020
3. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2020
4. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2020
5. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2020
6. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений. 3-7 лет. Л. И. Пензулаева, -М., Мозаика- Синтез, 2020.
7. С. Ю. Федорова Планы физкультурных занятий (3-7 лет) Мозаика - Синтез; Москва; 2020
8. Сборник подвижных игр для занятий с детьми. Сценарий игр, методические рекомендации. М., Мозаика- Синтез, 2020
9. М.М. Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет), М., Мозаика- Синтез, 2020.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575847

Владелец Фашенко Виктория Анатольевна

Действителен с 11.05.2022 по 11.05.2023