

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 33 города Ейска
муниципального образования Ейский район

Принята:
педагогическим советом
протокол от 31.08.2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ ДСКВ
№ 33 г.Ейска МО Ейский район
_____ Г.А. Ефимова
от «31» августа 2022 года № 152-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
организации деятельности инструктора по физической культуре с
детьми 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет

Разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, с учетом и на основе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 33 города Ейска муниципального образования Ейский район.

Срок реализации программы: 2022/2023 учебный год – с 01.09.2022г. по 31.08.2023г., одногодичная.

Инструктор по физической культуре: Климина Татьяна Николаевна

г.Ейск
2022г.

№ п/п	Содержание	Страница
1	I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
	1.1. Пояснительная записка	
	1.2. Значимые характеристики особенностей развития детей.	6
	1.3. Планируемые результаты освоения Программы.	7
2	II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
	2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в области «Физическое развитие».	10
	2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов.	20
	2.3. Особенности работы в области «Физическое развитие» в разных видах деятельности и культурных практиках.	21
	2.4. Способы и направления детской инициативы	22
	2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.	23
3	III. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.	25
	3.1. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	25
	3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания. Учебно-методическая литература	28
	3.3. Организация развивающей предметно – пространственной среды.	29

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения, детский сад комбинированного вида № 33 города Ейска, муниципального образования Ейский район в соответствии с ФГОС ДО.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении Санпин 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» с изменениями, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015 г. N 41; Письмо Федеральной службы по надзору и контролю в сфере образования и науки (Рособрнадзор) от 07.02.2014 301-52-22/05-382; Письмо МО и науки Краснодарского края от 20.03.2014 «О комментариях к ФГОС ДО», письмо МО и науки РФ от 28.02.2014 «Комментарии к ФГОС ДО» Программа «От рождения до школы» авторы: Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева, издательство Мозаика-Синтез, 2017 г Главной задачей рабочей Программы является создание программного документа, помогающего инструктору по физической культуре ДООУ организовать образовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Даная Программа составлена для работы с детьми от 3 до 7 лет по физическому воспитанию детей.

Цели и задачи реализации Программы.

Цели Программы:

- 1.Повышение социального статуса дошкольного образования.
- 2.Обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования.
- 3.Обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к

условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения.

4. Сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

5. Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Реализация целей становится возможной при последовательном решении следующих задач: - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; - создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; - формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности; - обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей; - соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Принципы и подходы к формированию Программы.

В соответствии со ФГОС ДО Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства - выстраивание образовательной деятельности с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека - полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития.

3. Позитивная социализация ребенка - освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого

участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений - как детей, так и взрослых - в реализации программы.

6. Сотрудничество педагога с семьей. Педагог должен знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников.

7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами - партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края.

8. Индивидуализация дошкольного образования - построение образовательной деятельности, открывающее возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей - всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.

12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы - право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы.

1.2 Значимые характеристики особенностей развития детей.

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Широко используется в занятиях упражнения на подражания: птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств. Занятия в младшей группе проводятся три раза в неделю, построены по общеразвивающей структуре и состоят из вводной, основной и заключительной части. Для каждой части характерны свои задачи.

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 восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. В средней группе проводятся три НОД по физ. культуре в неделю в спортивном зале. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после деятельности. Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

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 требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). В старшей группе проводятся три НОД по физ. культуре в неделю, продолжительностью 25 минут. Одно из них организуется на

прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое покрытие, через скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание ООД по физ. культуре необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

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 самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В подготовительной к школе группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является НОД по физической культуре. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения. На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй. Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

Конечным результатом освоения рабочей программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

В младшей группе ребенок:

- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;

- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;

- ходить прямо, сохраняя заданное воспитателем направление, выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться;

- бегать, сохраняя равновесие, изменять направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;

- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивать через предметы;

- ползать на четвереньках, гимнастической стенке произвольным способом;

- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места;

- катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками;

- выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

В средней группе ребенок:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

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

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения

- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

В старше - подготовительной группе:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; -Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

-Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку.

Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в области «Физическое развитие».

Младшая группа.

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

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

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

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

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами.

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

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Основные движения.

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 перешагивая через предметы. Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25–30 см, длина 2–2,5 м, по доске, гимнастической скамейке, 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).

Ходьба по гимнастической скамейке (высотой 1520 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, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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. Прокатывание мяча в прямом направлении, друг другу, между предметами, в ворота (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) и бросание обратно воспитателю.

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 наклонной доске, 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 15–25 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

Спортивные игры и упражнения.

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», «Пузырь», «Солнышко и дождик» С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Мой веселый, звонкий мяч»

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», «Иди тихо».

Средняя группа.

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить 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 учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Основные движения.

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, 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, в рассыпную). Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего, ходьба с нахождением своего места в колонне.

Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (расстояние 15–20 см, по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см, по доске, гимнастической скамейке, (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, мелкими широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами, враспынную).

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 см. Прыжки с высоты 20 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.

Строевые упражнения.

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.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно, отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед

грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старше - подготовительная группа.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

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

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
Основные движения.

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и

мелким шагом, с выпадами, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок;

ходьба в полуприседе, скрестным шагом, с закрытыми глазами,

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.

Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения 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 колено, с захлестом голени, 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, 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.

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.

Строевые упражнения.

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, шеренге, 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.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь, отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки, удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения.

Катание самокате. Свободно кататься на самокате. Спортивные игры. *Подвижные игры.*

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Не оставайся на полу»

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно...», «Баба-Яга» и др.

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов.

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные: - наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ презентации);

- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОО созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика; - физкультминутки;
- НОД по физической культуре
- в младшей и средней группах 3 раза в неделю в спортивном зале;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);

- гимнастика пробуждения;

- самостоятельная двигательная деятельность детей.

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:

Утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, динамические паузы, гимнастика после сна, упражнения на релаксацию.

Активный отдых:

Физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы.

Коррекционная работа:

Корригирующая гимнастика для профилактики нарушения осанки, профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика, пальчиковая

гимнастика, самомассаж, психогимнастика, релаксационные упражнения. Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования).

Способы организации детей на занятии.

1. Фронтальный.
2. Групповой.
3. Индивидуальный.

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

По мере освоения техники - ОВД выполняются потоком. Особую разновидность поточного способа представляет круговое («станционное») выполнение упражнений. На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

2.3. Особенности работы в области «Физическое развитие» в разных видах деятельности и культурных практиках.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей Программы. Он скоординирован с учетом требованием санитарно - эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает предельно допустимую норму.

Учебный план состоит из обязательной части и формируемой участниками образовательного процесса части. Обязательная часть полностью реализует федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования и включает НОД, позволяющая обеспечить реализацию образовательной области «Физическое развитие». Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, гендерного подхода, социального заказа родителей, преемственности детского сада и школы.

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

Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей.

Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме.

Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе в центрах (*уголках*) развития.

2.4 Способы и направления детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; - постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;

-своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

-дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

-поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

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

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

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный.

В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, переписка по электронной почте.

- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция, семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

Цель работы инструктора:

- Разъяснить родителям 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 (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (фитнес, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк;
- Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, ролики, 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.

План работы с родителями инструктора по физической культуре
на 2022 – 2023 учебный год

№ п\п	содержание	группа	дата проведения	отметка о выполнении
1	Особенности развития движений у детей от 2 – 3х лет.	Все возрастные группы	Сентябрь 10.09.2022	
2	Особенности развития движений у детей от 3 – 4х лет.		10.09.2022	
3	Особенности развития движений у детей от 4 – 5 лет.		10.09.2022	
4	Особенности развития движений у детей от 5 – 6 лет.		10.09.2022	
5	Особенности развития движений у детей 6 -7 года жизни.		10.09.2022	
6	«Веселая физкультура в семье»	Все возрастные группы	Сентябрь 20.09.22	
7	Когда следует начинать занятия физической культурой с ребенком	Все возрастные группы	Октябрь 08.10.2022	
8	Спорт и дети. В какую секцию отдать ребенка?	Все возрастные группы	Октябрь 20.10.2022	
9	«Нужна ли утренняя зарядка?»	Все возрастные группы	конец октября	
10	Не безопасные зимние забавы – консультация для родителей по соблюдению правил безопасности в зимний период.	Все возрастные группы	Ноябрь 12.11.2022	

11	Как одевать ребенка на прогулку зимой.	Все возрастные группы	начало декабря	
12	Правила безопасности при катании с горок.	Все возрастные группы	Декабрь 10.12.2023	
13	«Учимся правильно дышать» - ознакомление с упражнениями на постановку правильного дыхания	Все возрастные группы	Январь 14.01.2023	
14	Комплекс упражнений и занятий корректирующих, и развивающих мышцы стопы и голени.	Все возрастные группы	Февраль 11.02.2023	
15	Закаливание. Факторы закаливания	Все возрастные группы	Март 11.03.2023	
16	Осанка и ее коррекция	Все возрастные группы	Апрель 08.04.2023	
17	Физкультура вместе. Значение и необходимость семейного физического воспитания.	Все возрастные группы	Май 13.05.2023	
18	"О летнем отдыхе детей"	Все возрастные группы	Конец мая	
19	Методика проведения закаливающих процедур.	Все возрастные группы	Июнь 10.06.2023	
20	Оформление стендовой информации для родительского уголка. Комплексы упражнений для всей семьи.	Все возрастные группы	Июль 08.07.2023	
21	Как сделать спортивное оборудование дома.	Все возрастные группы	Август 12.08.2023	

III. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

3.1 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно - досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий.

Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и

активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Отдых. Развивать культурно – досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие.

Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения. Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала).

Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре.

Отмечать государственные праздники («Новый год», «День защитник Отечества», «8 марта», «День Победы», «День семьи», «Мама, папа, я спортивная семья»).

Способствовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

План спортивных развлекательных мероприятий в группе раннего возраста №1 на 2022-2023 год.

месяц	Название мероприятия	Цели	Отметка о выполнении
сентябрь	Веселое путешествие.	Формирование навыка совместного двигательного действия по сигналу воспитателя в соответствии с правилами игр.	
октябрь	«Мы растём здоровыми»	Поднять настроение детям, проявить активность, самостоятельность и инициативу в действиях.	
ноябрь	«В гостях у белочки»	Развитие ловкости, равновесия, умение ориентироваться в пространстве.	
декабрь	«Как котик со своими друзьями петушка спасал»	Создать детям благоприятную эмоциональную среду; укрепить здоровье; закрепить физкультурные навыки, приобретённые в течение года; прививаем дружеские отношения между собой.	
январь	Прогулка с Петрушкой	Учить выполнять правила в процессе игр. Вызвать интерес к совместной игре	
февраль	День защитников	Учить выполнять движения по указанию и закреплять правила игр.	
март	« Волшебные мячики »	Закрепление умений ориентироваться в пространстве, обогащать и активизировать словарь детей, формировать двигательные навыки.	

апрель	Путешествие в весенний лес.	Формировать у воспитанников желание заниматься физической культурой, способствовать формированию детского коллектива, научить взаимодействию между собой во время выполнения спортивных заданий.	
май	«В гостях у доктора Айболита» подвижные игры	Формирование навыков соблюдения режима дня дошкольника через игры и задания физической подготовки.	
июнь	«Мой веселый, звонкий мяч!»	Коллективное выполнение игровых упражнений, Развивать умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой	
июль	«Ловкие, быстрые смелые» подвижные эстафеты	Развивать внимание, воображение. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении. Формировать бережное отношение к своим товарищам.	
август	Спортивная игра по станциям	Развивать внимание детей, формировать быстроту реакции.	

План спортивных развлекательных мероприятий в младшей группе общеразвивающей направленности №2 на 2022-2023 год.

месяц	название мероприятия	цели	Отметка о выполнении
сентябрь	Спортивное развлечение с преодолением полосы препятствий «Веселые зайчики»	Формирование бережного отношения к природе, через двигательную активность, закрепление навыка прыжков толчком двух ног.	
октябрь	Игровые упражнения «Забавы»	Закрепление знания некоторых русских народных сказок в игровой форме; Создание положительного эмоционального настроения у детей с помощью участия взрослых в качестве персонажей сказок; Решение оздоровительных задач.	
ноябрь	«Состязания – спортивные соревнования» спортивное мероприятие	Развитие ловкости, равновесия, умение ориентироваться в пространстве.	
декабрь	«В гости к зверятам» спортивная эстафета	Формирование положительного настроения от занятия физической культурой	
январь	«Если хочешь быть здоров» спортивные игры	Формирование бережного отношения к своему здоровью.	
февраль	«Азбука здоровья» спортивная	Формирование навыков совместной деятельности воспитанников по средствам эстафет	

	эстафета		
март	«Праздник в нашей группе» подвижные игры	Закрепление умений ориентироваться в пространстве, обогащать и активизировать словарь детей, формировать двигательные навыки.	
апрель	«В гости к мишке» спортивная игра	Формировать у воспитанников желание заниматься физической культурой, способствовать формированию детского коллектива, научить взаимодействию между собой во время выполнения спортивных заданий.	
май	«В гостях у доктора Айболита» подвижные игры	Формирование навыков соблюдения режима дня дошкольника через игры и задания физической подготовки.	
июнь	«Быстрее, выше, сильнее» игра с заданиями	Коллективное выполнение игровых упражнений, Развивать умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой	
июль	«Ловкие, быстрые смелые» подвижные эстафеты	Развивать внимание, воображение. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении. Формировать бережное отношение к своим товарищам.	
август	Спортивная игра по станциям	Развивать внимание детей, формировать быстроту реакции.	

План спортивных развлекательных мероприятий в средней группе общеразвивающей направленности №3 на 2022-2023 год.

месяц	название мероприятия	цели	отметка о выполнении
сентябрь	«Наш детский сад» - правила поведения на спортивной площадке, во время проведения занятий и игр на территории веранд.	Закрепить правила поведения на спортивной площадке по средствам игровых эстафет.	
октябрь	Национальные подвижные игры «По ровненькой дорожке»	Развивать умение детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, быть внимательным, одновременно выполнять задания всей группой.	
ноябрь	«Можно или нельзя игровая ситуация с закреплением правил поведения на льду».	Формировать устойчивые знания поведения детей на льду с помощью физических упражнений и игр	
декабрь	«Тропинки здоровья» спортивная эстафета	Популяризация физической культуры и спорта. Формирование устойчивого навыка совместной игровой и соревновательной деятельности. Развитие умения выполнять двигательные действия с речитативом.	

январь	«Здравствуй зимушка зима» спортивные игры	Учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.	
февраль	«Если хочешь быть здоров- двигайся и прыгай» спортивная игра по станциям	Формирование бережного отношения к своему здоровью.	
март	«Красный, синий, желтый» подвижные игры с мячом	Развивать умение детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, быть внимательным, одновременно выполнять задания всей группой.	
апрель	«Волшебный листок» - игра на местности	Закрепление коллективных двигательных действий, развитие внимания и ориентировки по сигналу воспитателя.	
май	«Путешествие в мир сказок» подвижные игры	По средствам физической культуры прививать бережное отношение к культуре страны, литературе.	
июнь	«По лесным дорожкам» - спортивная игра с элементами ориентирования на местности.	Научить ориентированию на местности в спортивной деятельности.	
июль	«Ловкие, быстрые смелые» подвижные эстафеты	Коллективное выполнение игровых упражнений, Развивать умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой	
август	Спортивная игра по станциям	Формировать у воспитанников желание заниматься физической культурой, способствовать формированию детского коллектива, научить взаимодействию между собой во время выполнения спортивных заданий.	

**План спортивных развлекательных мероприятий в старшей группе
комбинированной направленности №4 на 2022-2023 год.**

месяц	название мероприятия	цели	отметка о выполнении
сентябрь	«Хитрая лиса» серия подвижных игр	Закрепить знания национальных подвижных игр	
октябрь	«Поезд здоровья» игра с заданиями	Формирование навыков соблюдения режима дня дошкольника через игры и задания физической подготовки.	
ноябрь	«Осторожно гололед» - техника безопасного поведения при не благоприятных погодных условиях.	По средствам игровых упражнений научить детей правилам падения.	

декабрь	Разучиваем национальные игры Кубани – патриотическое воспитание по средствам подвижных игр.	Формировать патриотическое воспитание дошкольников по средствам национальных подвижных игр.	
январь	«Малые зимние спортивные игры игра по станциям	Формирование положительного настроения от занятия физической культурой	
февраль	«Красный, желтый, зеленый» спортивная викторина правила дорожного движения.	Закрепить правила дорожного движения в игровых ситуациях.	
март	«Эстафета здоровья» - 7 апреля Всемирный день здоровья .	Формирование бережного отношения к своему здоровью, при помощи эстафет и игр.	
апрель	« Я выбираю здоровье» спортивная викторина о пользе спорта	Популяризация здорового образа жизни и спорта	
май	Чистота и опрятность – ознакомление воспитанников с правилами личной гигиены	Формирование навыков соблюдения режима дня дошкольника через игры и задания физической подготовки.	
июнь	«Водные виды спорта» эстафеты с заданиями.	Популяризация водных видов спорта, закрепление правил безопасного поведения на водных объектах летом.	
июль	«Сильные, смелые, ловкие, умелые» подвижные эстафеты	Формирование бережного отношения к своему здоровью.	
август	Спортивная игра по станциям	Развивать умение детей действовать по сигналу педагога, ориентироваться в пространстве, быть внимательным, одновременно выполнять задания всей группой.	

План спортивных развлекательных мероприятий в подготовительной к школе группе общеразвивающей направленности №5 на 2022-2023 год.

месяц	название мероприятия	цели	отметка о выполнении
сентябрь	«Осенний калейдоскоп движений»	формировать у детей желание участвовать в спортивных играх; воспитывать командный дух.	
октябрь	«Мы спортсмены»	формировать знания детей о пользе занятия спортом.	
ноябрь	«Игры народов мира» .	развитие двигательных умений и навыков дошкольников посредством подвижных игр; познакомить детей с играми народов мира. .	
декабрь	«Здравствуй, зимушка-зима!»	прививать элементарные навыки туризма, закреплять умения выполнять спортивные, в основном, циклические упражнения (бег, ходьба,	

		прыжки); вызывать у них положительный эмоциональный настрой	
январь	«В мире сказок»	развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.	
февраль	«Юные защитники отечества»	развивать у детей выносливость, быстроту движений в подвижно-игровой эстафете	
март	«Мамины помощники».	совершенствовать двигательные способности детей, упражнять в ходьбе и беге, ползании, равновесии;	
апрель	«Путешествие со Спортиком».	формировать здоровый образ жизни у педагогов и воспитанников	
май	«Этих дней не смолкнет слава»	воспитывать чувства гордости за героизм нашего народа и уважения к Родине.	
июнь	«Здравствуй лето».	развивать с помощью круговой тренировки моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, ловкость и самостоятельность	
июль	«Нептун».	развивать координацию движения, точность, равновесие, ловкости, сообразительность.	
август	« Будущие космонавты»	формировать у детей представления о здоровом образе жизни (о полезных для человека продуктах питания и физических упражнениях).	

Циклограмма рабочей недели инструктора по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

№	содержание	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	Утренняя зарядка	8.00 -8.10 группа раннего возраста 8.10 – 8.20 в младшей группе общеразвивающей направленности 8.20 – 8.30 средняя группа общеразвивающей направленности				
2	Подготовка к проведению образовательной деятельности	8.30 – 9.00				
3	Непрерывная образовательная деятельность	9.00- 12.00		15.50 – 16.05		
4	Работа с документацией			12.00 – 13.00		

5	Изучение новинок методической литературы			13.00 – 14.00	
6	Согласно плану досуговых мероприятий			16.25 -16.50 – досуговое мероприятия	
7	Совместная творческая деятельность с коллективом, старшим воспитателем			14.30 – 15.00	
8	Подготовка и проведение консультаций с воспитателями и родителями			15.00- 15.30	

3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания. Учебно-методическая литература

	Название	Автор	Количество	Издательство
	Основная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.			Мозаика-синтез 2017г
	Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 3-4 лет 2 младшая группа	Л.И. Пензулаева		Мозаика-синтез 2016г.
	Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 4-5 лет средняя группа	Л.И. Пензулаева		Мозаика-синтез 2016г
	Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет средняя группа	Л.И. Пензулаева		Мозаика-синтез 2016г
	Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет средняя группа	Л.И. Пензулаева		Мозаика-синтез 2016г
	Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми 3-7 лет	Л.И. Пензулаева		Мозаика-синтез Москва 2016г.
	Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет	Э.Я. Степаненкова		Мозаика-синтез Москва 2016г
	Подвижные игры на прогулке	Е.А. Бабенкова Т.М. Параничева		Сфера Москва 2016г

3.3 Организация развивающей предметно – пространственной среды.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, которые необходимы для полноценного проживания ребенком в ДОУ. Под предметно - развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами. Основные требования к организации среды Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации. Развивающая предметно-пространственная среда зала должна быть: содержательно - насыщенной, развивающей, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной, здоровьесберегающей, эстетически-привлекательной. Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, эстетически привлекательным и развивающим.

Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных развивающим спортивным оборудованием, которое должны быть безопасным и доступны детям.

Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда зала должна выступать как динамичное, подвижное и легко изменяемое пространство.

Инвентарь и оборудование спортивного зала

содержание	количество
Гимнастические скамейки	2
Шведская стенка	3
Лестница деревянная переносная с крючками	1
Наклонные доски дерево с крючком	4
Мостик плоский ребристый деревянный	1
Беговая дорожка кольца	1
Самокат детский	2
Шаговой тренажер	1
Вело тренажер детские	1
Бассейн детский поролоновый	1
Кольца для б/б	2

Переносное б/б кольцо	1
Обруч металлический	1
Обруч пластик	
Обруч пластик на деревянных стойках	4
Фитнес мяч детский с ушками	14
Фитнес мяч взрослый шипы	3
Фитнес мяч взрослый гладкий	1
Фитнес мяч детский двойной	1
Туннель	6
Набивной мяч 0.5 кг	12
Мат тонкий	2
Ковровая дорожка узкая	1
Кочки с наполнителями	4
Кольцеброс	6
Набор кетчбол	3
Набор бадминтонный	3
Скакалка	23
Летающая тарелка	1
Кегли 1801	9
Кегли средние	20
Кегли малые	9
Ли литойс (трещалки ладони)	4
Конусы маленькие	10
Конус цветной средний	60
Массажор деревянный	3
Кегли пластик большие	1 пара
Кегли пластик средние	14 пар
Коврик туристический	5
Сетка волейбольная	1
Сетка ворота	2
Палка гимнастическая 106 см	15
Палка гимнастическая до 1 м	30
Мяч полусфера еж	2
Мяч 20 см	10
Мяч 15	8
Мячи поролоновые	15
Мяч пластик 7 см	60
Мяч пластик 10см	15
Кубик пластик 4x4	25
Дуги напольные метал	2
Канат	3
Мягкий модуль клоун	2
Мягкий модуль стул	2
Мягкий модуль диван	2
Мягкий модуль препятствие (3 предмета)	1
Мягкий модуль шести угольник (3 предмета)	1
Мягкий модуль полоса препятствий треугольники	2
Мягкий модуль мат	1
Мягкий модуль прямоугольник	15