

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №40 комбинированного вида Центрального района  
Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогическим Советом ДООУ  
Образовательного учреждения  
ГБДОУ детский сад №40  
Центрального р-на СПб  
Протокол № 1 от «31» августа 2021г

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детский сад №40  
Центрального района СПб  
Д.В. Батюшкова  
Приказ от 31.08.2021 г. № 22-ОД

С учетом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 40  
Центрального р-на СПб  
Протокол № 1 от «30» августа 2021

**Рабочая программа**

Инструктора по физической культуре  
по реализации образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ  
детский сад № 40 Центрального района Санкт - Петербурга  
для детей от 2 до 7 лет

Срок реализации Программы 1 год.

Инструктор по физической культуре:

Ефимова Ю.К. первая квалификационная категория

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>№стр.</b>
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4-5
1.4	Возрастные особенности детей	5-6
1.5	Ожидаемые результаты реализации программы	7
1.6	Целевые ориентиры	7-8
1.7	Мониторинг физического развития дошкольников	9
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>10</b>
2.1	Содержание образовательной работы с детьми	10-16
2.2	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом ДОУ	17
2.3	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями воспитанников	18-19
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>20</b>
3.1	Режим двигательной активности	20
3.2	Структура реализации образовательной деятельности	21-22
3.3	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы	23
3.4	Предметно-развивающая среда физкультурного зала	23-24
	Список литературы	25

## **I. Целевой Раздел Рабочей Программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому воспитанию разработана на основе: Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 40 Центрального района Санкт-Петербурга в соответствии с ФГОС ДО.

При разработке программы учитывался контингент воспитанников группы общеразвивающей направленности (2-3 года) и оздоровительной направленности от 3 до 7 лет.

Срок реализации Программы - 1 год.

(с 01.09.2021 по 31.05.2022 года).

### **1.2 Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:** создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

**Задачи:**

**Оздоровительные :**

- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- Формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- Содействие пропорциональному развитию всех мышечных групп;
- Повышение способности противостоять простудным заболеваниям, способствовать закаливанию организма;
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Приобщение детей к здоровому образу жизни;
- Повышение уровня умственной и физической работоспособности;

**Образовательные:**

- Развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Накапливание и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.

**Воспитательные:**

- Побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности;
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движений;
- Приучать самостоятельно убирать на место используемые спортивные предметы, помогать педагогу убирать и расставлять спортивное оборудование.

### 1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

#### Принципы:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий**, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

## ***Подходы:***

- ***Возрастной подход.***

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

- ***Личностный подход.***

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами.

Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

## **1.4 Возрастные особенности детей**

### ***2-3 года***

**Третий год жизни** - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

### ***3-4 года***

**Младший дошкольный возраст** – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

### ***4-5 лет***

**На пятом году жизни** движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все 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.

Все это позволяет приступить к обучению техники выполнения основных движений, отработке их качества.

### ***5-6 лет***

**Старший дошкольный возраст** играет особую роль в развитии ребенка. В этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса ( за год

ребенок может вырасти на 7-10см). Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о назначении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и т.д), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ними. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым. Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых. На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, 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).

### **6-7 лет**

На **седьмом году** жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Вся работа по физическому воспитанию в этой группе организована так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

## 1.5 Ожидаемые результаты реализации Программы

1. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
2. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
3. Проявляет ответственность за начатое дело.
4. Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в подвижных играх.
5. Владеет разными формами и видами игры; умеет подчиняться правилам и социальным нормам.
6. Способен договариваться, учитывая интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя.
7. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
8. Активно участвуют в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

## 1.6 Целевые ориентиры

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

<i><b>Ранний возраст (2-3 года)</b></i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга</li><li>2. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед</li><li>3. Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч</li><li>4. Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу</li></ol>
<i><b>Младший возраст (3-4 года)</b></i>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление</li><li>2. Выполнять команды воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.</li><li>3. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя</li><li>4. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы</li><li>5. Ползать на четвереньках</li><li>6. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом</li><li>7. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах</li><li>8. Прыгать в длину с места не менее чем на 40см</li><li>9. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м</li><li>10. Бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы</li><li>11. Ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить</li><li>12. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м</li><li>13. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии</li></ol>

### ***Средний возраст (4-5 лет)***

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой
3. Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони
4. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками
5. Принимать правильное И.П в прыжках с места, мягко приземляться
6. Прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см
7. Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5м
8. Принимать правильное И.П при метании, метать предметы разными способами
9. Отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд
10. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу
11. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (5м)
12. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево
13. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону
14. Придумывать варианты П/И, самостоятельно и творчески выполнять движения

### ***Старший-Подготовительный возраст (5-7 лет)***

1. Ходить и бегать легко. Ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
2. Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа
3. Прыгать с высоты 20см на мягкое покрытие
4. Прыгать с высоты 30см в обозначенное место
5. Прыгать в длину с места не менее 80см
6. Прыгать в высоту с разбега не менее 40см
7. Прыгать через короткую и длинную скакалку
8. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м
9. Метать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м
10. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой
11. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз подряд
12. Отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6м)
13. Владеть школой мяча
14. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
15. Перестраиваться в колонные по 3, по 4
16. Равняться, размыкаться; выполнять повороты направо, налево, кругом
17. Знать И.П, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение
18. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания
19. Кататься на самокате
20. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей
21. Самостоятельно организовывать знакомые П/И, придумывать с помощью взрослых игры на заданные сюжеты



## **1.7 Мониторинг физического развития дошкольников**

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре проводит мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- определить уровень физического развития на начало и конец года;
- выявить динамику изменения уровня физического развития;
- оценить технику владения основными движениями;
- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Мониторинг физического развития дошкольников проводится 3 раза в год (октябрь, промежуточный январь, май).

## II. Содержательный раздел

### 2.1 Содержание образовательной работы с детьми

Рабочая программа рассчитана на 36 недель ( в группе раннего возраста 35 недель) .

#### ***Программа предусматривает :***

- последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазания, движений с мячами;
- расширение индивидуального двигательного опыта ребенка;
- взаимодействие с педагогами и персоналом ДООУ по физическому развитию воспитанников и формированию здорового образа жизни;
- взаимодействие с родителями.

#### ***Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется:***

- в совместной деятельности педагога с детьми на специальных физкультурных занятиях
- в игровой деятельности
- в повседневной жизни детей
- в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трех частей : *вводной, основной и заключительной.*

В каждой из них решаются задачи:

Вводная часть	Пробудить у детей интерес к занятию, эмоционально и психологически настроить на него. Активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке.
Основная часть	Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно – волевых качеств, совершенствование всех функций организма ребенка.
Заключительная часть	Обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию, приведению пульса к норме.

Учитывая возрастные особенности детей, для каждого возрастного периода ставятся обучающие задачи:

<b>Возраст</b>	<b>Задачи</b>
<b>2-3 года</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног</li> <li>2. 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.</li> <li>3. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать)</li> <li>4. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</li> </ol>
<b>3-4 года</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.</li> <li>2. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед</li> <li>3. Учить принимать правильное И.П в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов.</li> <li>4. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании.</li> <li>5. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно</li> <li>6. Обучать хвату за перекладину во время лазания.</li> <li>7. Закреплять умение ползать</li> <li>8. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях</li> <li>9. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии</li> <li>10. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и сходиться с него.</li> <li>11. Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах</li> <li>12. Учить быстро реагировать на сигнал и выполнять правила в п/и</li> </ol>
<b>4-5 лет</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать правильную осанку</li> <li>2. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног</li> <li>3. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком</li> <li>4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы</li> <li>5. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)</li> <li>6. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением</li> <li>7. Учить сочетать отталкивание со взмахом рук в прыжках в длину и высоту с места; при приземлении сохранять равновесие</li> <li>8. Учить прыжкам через короткую скакалку</li> <li>9. Закреплять умение принимать правильное И.П при метании</li> <li>10. Закреплять умение отбивать мяч о землю правой и левой рукой; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди)</li> </ol>

	11. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой по кругу 12. Учить выполнять построения, соблюдать дистанцию во время передвижения 13. Учить выполнять ведущую роль в П/И, осознанно относиться к выполнению правил игры.
<b>5-7 лет</b>	1. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры 2. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий 3. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп 4. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие 5. Учить прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении 6. Учить сочетать замах с броском при метании 7. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой 8. Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте 9. Учить вести мяч в ходьбе 10. Учить кататься на двухколесном велосипеде 11. Учить кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой 12. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам 13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками,</li> <li>побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</li> <li>развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос</li> <li>развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>создание педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора</li> <li>развитие нравственных качеств</li> <li>поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и т.д</li> <li>участие детей в расстановке и уборке физкультурного оборудования и инвентаря</li> <li>знакомство с правилами безопасного поведения на занятиях, в п/и, спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем</li> </ul>

	товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.	
<b><i>Познавательное развитие</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащать знания о движениях, видах спорта, окружающей среде.</li> <li>• развивать интерес к изучению себя и своих физических качеств - осанка, стопа, рост, движение.</li> <li>• формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье</li> <li>• о мерах профилактики и охраны здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных; времена года; сезонные изменения в природе; природные явления ; праздники 23 февраля, День победы и т.д)</li> <li>• тематические занятия и досуги</li> <li>• активизация мышления детей (порядковый счет, пересчет мячей и других предметов; закрепление формы предметов; понятия большой –маленький)</li> <li>• ориентировка в пространстве (построения, перестроения, лево-право и т. д)</li> <li>• просмотр книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни</li> </ul>
<b><i>Речевое развитие</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений);</li> <li>• развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проговаривание действий и названия упражнений</li> <li>• проговаривание считалок, закличек, текстов из подвижных игр</li> <li>• игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек</li> <li>• сюжетные физкультурные занятия и досуги на темы прочитанных сказок, стихов.</li> </ul>

<p><i>Художественно-эстетическое развитие</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.</li> <li>• развивать музыкально-ритмические способности детей</li> <li>• научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.</li> <li>• развивать творческие способности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ритмическая гимнастика</li> <li>• игры и упражнения под музыку</li> <li>• проведение спортивных досугов и праздников под музыкальное сопровождение</li> <li>• развитие артистических способностей детей в подвижных играх имитационного характера</li> <li>• оформление спортивного зала к праздникам, досугам (флажки, рисунки и т.)</li> <li>• использование в досугах и праздниках конкурсов «Дорисуй картинку», «Солдат будущего», «Олимпийские кольца» и т. д</li> <li>• рисование мелом на асфальте</li> <li>• построение конструкций для п/и, эстафет, полосы препятствий (из мягких модулей, спортивного оборудования)</li> </ul>
---	--	--

## Список тем комплексно-тематического плана

### *1 младшая группа*

Месяц	Тема направления деятельности	Тема спортивного мероприятия
Сентябрь	<b>Адаптация</b>	
Октябрь		Применение нестандартного оборудования
Ноябрь		
Декабрь		
Январь		«Зимние забавы»
Февраль		
Март		
Апрель		
Май	Игра	Спортивный праздник «Игры нашего детства»

### *Младшая группа*

Месяц	Тема направления деятельности	Тема спортивного мероприятия
Сентябрь		
Октябрь		Физкультурное познавательное развлечение «Хвастливые мячи»
Ноябрь		Досуг по ПДД «Хоть пока мы малыши-правила мы знать должны!»
Декабрь		
Январь		«Зимние забавы»
Февраль		
Март		
Апрель	ПДД	Физкультурный досуг по ПДД «Будь внимателен, Колобок!»
Май	Игра	Спортивный праздник «Игры нашего детства»

### *Средняя группа*

Месяц	Тема направления деятельности	Тема спортивного мероприятия
Сентябрь		
Октябрь		«Осенний марафон» с применением нестандартного оборудования
Ноябрь		
Декабрь		Физкультурный досуг «Новогодние старты»
Январь		«Зимние забавы»
Февраль	Праздник 23 февраля	Спортивный праздник «Русские богатыри»
Март	Праздник 8 марта	Спортивный праздник «А ну-ка девочки»
Апрель	Праздник «День Космонавтики»	Спортивное развлечение «Полет в космос»
Май	Игра	Спортивный праздник «Игры нашего детства»

**Старший -Подготовительный возраст**

<b>Месяц</b>	<b>Тема направления деятельности</b>	<b>Тема спортивного мероприятия</b>
Сентябрь	ПДД	Соревнования на самокатах
Октябрь		«Осенний марафон» с применением нестандартного оборудования
Ноябрь	Игра	Спортивное развлечение «Игры народов мира»
Декабрь		
Январь		«Зимние забавы»
Февраль	Праздник 23 февраля	Спортивный праздник «Курс молодого бойца»
Март	Праздник 8 марта	Физкультурный досуг «Гори, гори ясно»
Апрель	Праздник «День Космонавтики»	Спортивное развлечение «Космическое путешествие»
Май	Игра	Спортивный праздник «Игры нашего детства»



## 2.2 Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом ДОУ

Участники взаимодействия	Содержание работы	Время проведения
Музыкальный руководитель	1. Совместное проведение развлечений, праздников и досугов	В течение всего года
	2. Закрепление основных видов движений (ходьба, бег, прыжки). Повторение перестроения	В течение всего года
	3. Консультация о музыкальном сопровождении для физкультурных занятий	По мере необходимости
	4. Разработка сценариев	В течение всего года
Воспитатели	1. Помощь на физкультурных занятиях	В течение всего года
	2. Консультации	В течение всего года
	3. Диагностика в области «Физическое развитие»	Сентябрь, январь, май
	4. Помощь в организации праздников, досугов	По мере необходимости
	5. Помощь в участии детей в районных соревнованиях	В течение всего года
Педагог-психолог	Консультации	В течение всего года

## **2.3 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе к своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников:** консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка; вовлечение родителей в спортивную жизнь детского сада.

### **Задачи:**

1. Пропогондировать основы ЗОЖ
2. Вовлекать родителей в образовательный процесс
3. Разъяснять родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка
4. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту
5. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду, а так же в районе.

### **Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:**

- анкетирование;
- праздники, развлечения;
- консультации;
- родительские собрания;
- рекомендации через папки передвижки, буклеты;
- открытые занятия;
- проекты;
- фотовыставки.

## **Перспективный план работы с родителями по образовательной области «Физическое развитие»**

### **Сентябрь-октябрь**

1. Оформление информации в родительский уголок «Спортивная форма на физкультурном занятии», «Корригирующая гимнастика; плоскостопие и нарушение осанки»
2. Индивидуальные беседы по результатам мониторинга
3. Конкурс «Мяч из подручных средств»

### **Ноябрь-Декабрь**

1. Разместить информацию в родительский уголок о закаливании детей
2. Семейный фотоконкурс «Мы спортивная семья»
3. Консультация «О пользе прогулок на свежем воздухе»
4. Информация в родительский уголок «Профилактика ОРЗ и гриппа»

### **Январь-Февраль**

1. Изготовление «Нестандартного оборудования» для игр зимой на улице»
2. Консультация «Закаливание детей в зимний период»
3. Спортивный праздник к 23 февраля

### **Март-Апрель**

1. Спортивный праздник «День Здоровья»
2. Консультация « Упражнения для профилактики плоскостопия»

### **Май**

1. Индивидуальные беседы по результатам мониторинга
2. Фотоконкурс «Игры нашего детства»

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей			
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
<b>Физкультурные занятия</b>	В помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25-30 мин
	На улице	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25-30 мин
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-12 мин
	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин
	Физкультминутки	Ежедневно 1-2 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин
<b>Активный отдых</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20-30 мин	1 раз в месяц 30-45 мин
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Самостоятельное использование спортивного оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.2 Структура реализации образовательной деятельности

*Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется:*

- на специальных физкультурных занятиях
- в игровой деятельности
- в повседневной жизни детей
- в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

#### *Модель проектирования воспитательно-образовательного процесса*

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	Двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов

#### Структура и продолжительность занятий по физкультуре в физкультурном зале

Группа	Вводная часть (мин)	Основная часть (мин)			Заключит часть (мин)	Итого (мин)
		ОРУ	Основные движения	п/и		
<b>2 группа раннего возраста</b>	1	3	3	2	1	<b>10</b>
<b>Младшая</b>	1,5	5	5	2	1,5	<b>15</b>
<b>Средняя</b>	2	6	7	3	2	<b>20</b>
<b>Старшая</b>	2	8	10	3	2	<b>25</b>
<b>Подготовительная</b>	3	10	12	3	2	<b>30</b>

#### Структура и продолжительность занятий по физкультуре на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в игровой форме, направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровлении посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физическими упражнениями и подвижными играми.

Такие занятия проводятся с воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом.

При составлении конспектов инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенней - летний период и ее снижение в осенней - зимний период.

Группа	Оздоровительная разминка		Оздоровительно-развивающая тренировка	
	Мин	Упражнения	Мин	Упражнения, п/и
Ясли	1	- различные виды ходьбы, бега, прыжков; -имитационные движения; - упражнения для профилактики плоскостопия и осанки	9	- на развитие физических качеств - на формирование умений взаимодействовать друг с другом - подвижные игры
Младшая группа	1,5		13,5	
Средняя группа	2		18	
Старшая группа	3		22	
Подготовительная группа	4		26	

**Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию при работе по пятидневной неделе**

День недели	Время	Группа
<b>Понедельник</b>	8.50-9.20	Ясли
	9.40-10.00	Средняя группа
	10.10-10.45	Старшая-подготовительная группа
<b>Вторник</b>	17.00-17.15	Младшая группа (на улице)
<b>Среда</b>	8.50-9.20	Ясли
	9.40-9.55	Младшая группа
	10.20-10.45	Старшая-подготовительная группа
	10.55-11.15	Средняя группа
<b>Четверг</b>	16.50-17.00	Ясли (на улице)
	17.05-17.30	Старшая-подготовительная группа (на улице)
<b>Пятница</b>	9.00-9.15	Младшая группа
	9.40-10.00	Средняя группа

### 3.3 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

(в соответствии с требованиями Сан Пин, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26)

Группа	Время занятия (мин)	Кол-во занятий в неделю*	Кол-во занятий в месяц	Кол-во недель	Кол-во занятий в год
1 младшая	10	3	12	36	72/36
2 младшая	15	3	12	36	72/36
Средняя	20	3	12	36	72/36
Старшая	25	3	12	36	72/36
Подготовительная	30	3	12	36	72/36

### 3.4 Предметно-развивающая среда физкультурного зала

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

#### ***Картотеки:***

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- считалки, загадки, пословицы
- подвижные игры
- игры-эстафеты
- тесты для проведения оценки физической подготовленности детей

#### ***Музыкальное сопровождение***

1. Музыкальный центр
2. Флешка с музыкой и т. д

#### ***Материально-техническое оснащение:***

1. Шведская стенка
2. Гимнастическая скамья
3. Батут
4. Доска
5. Лестница приставная
6. Беговая дорожка
7. Сетка-стенка
8. Мячи большие
9. Мячи малые

10. Мячи легкие
11. Обручи малые
12. Обручи средние
13. Обручи большие
14. Палки гимнастические деревянные
15. Палки гимнастические пластмассовые
16. Кегли
17. Ленточки на кольцах
18. Флажки
19. Скакалки короткие
20. Скакалки длинные
21. Веревка
22. Канат
23. Канат подвесной
24. Дуги для подлезания
25. Кубы деревянные
26. Кольцо баскетбольное
27. Сетка волейбольная
28. Мешочки набивные
29. Гантели
30. Атрибуты для проведения спортивных игр, эстафет, досугов (снежки, ракетки, футбольные ворота, ведра и т. д)

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование-безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки, гимнастические стенки и т. д). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.



## Список используемой литературы

1. Н. Г. Коновалова «Профилактика плоскостопия у детей» - Учитель, 2012-63 с.
2. Н. Г. Коновала «Профилактика нарушения осанки у детей» -Учитель, 2012-90 с.
3. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа»- Учитель, 2005-127 с.
4. В. Н. Шебеко «Вариативные физкультурные занятия в детском саду»-М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003- 100 с.
5. «Система физического воспитания в ДОУ» автор составитель О.М. Литвинова, 2007
6. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009. -96с
7. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/Авт. –сост. Э.Я. Степаненкова. – М.МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
8. Пензулаева Л. И . Физкультура в детском саду: Средняя группа. – МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018. -112с
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет сада.- М: Просвещение, 2018– 128с
10. С. Ю. Федорова Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя дет сада.- МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2017 – 96с
11. Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 128с
12. Пензулаева Л.И «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет»-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2001.-112с.
13. Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет.-МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019-112с.
14. О. М. Литвинова, С. В. Лесина «Оздоровительная гимнастика»- Учитель, 2012-58 с.



