

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
(протокол от 30.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 6
Василеостровского района
Ю.В. Румянцевой
(приказ от 30.08.2021 г. № 43-ОД)

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Ященко Л.Г.

для группы № 6 общеразвивающей направленности
по реализации

Образовательной программы дошкольного образования

Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения

детского сада № 6 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга

на 2021 – 2022 учебный год

Санкт-Петербург
2021 г.

Содержание

1.	Целевой раздел рабочей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
	Цель	
	Задачи	
	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	
	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	4
	Срок реализации рабочей программы	5
	Целевые ориентиры освоения воспитанниками групп образовательной программы	5
2.	Содержательный раздел рабочей программы	6
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию	6
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	8
2.3.	Взаимодействие с педагогами, специалистами, с семьей при реализации программы	11
2.4.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательных программ ОУ.	12
3.	Организационный раздел рабочей программы.	13
3.1.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	13
3.2.	Организация двигательного режима	14
3.3.	Создание развивающей предметно-пространственной среды	14
3.4.	Материально-техническое и методическое обеспечение образовательной деятельности	15
	Приложение № 1 Календарные планы воспитательной работы на 2021 – 2022 учебный год	17
	Приложение № 2 Календарное планирование по физическому развитию	18
	Приложение № 3 Диагностика по парциальной программе «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой	20

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ № 6, в соответствии с требованиями ФГОС ДО по физическому развитию обучающихся
Задачи	<ol style="list-style-type: none">1. Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития детей, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций;2. сохранение и укрепление здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей;3. приобщение детей к нравственным ценностям, формированию здорового образа жизни.4. охрана и укрепление здоровья детей с целью нормального функционирования всех органов и систем организма. <p>Программа нацеливает на последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе и бегу; умению прыгать с места и с разбега, содействует усвоению разных видов метания, лазания, движений с мячами; развитию умения четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного образца, а также под музыку.</p>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none">* обеспечение преемственности и взаимосвязи в деятельности инструктора по физической культуре, воспитателей и специалистов в разнообразных организационных формах обучения посредством реализации интеграционного подхода в планировании ООД;* распределение оптимального режима двигательной активности в ОУ в течение недели, в соответствии с требованиями СанПиНа, способствующего своевременному развитию моторных функций;* создание условий для целесообразной двигательной активности детей, способствующее правильному формированию опорно-двигательного аппарата, а также выполнению основных видов движений;* создание условий для целесообразного становления ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, и др.);* обеспечение преемственности и взаимосвязи в работе педагогов и специалистов при организации индивидуальной работы с детьми.

<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей</p>	<p>Средний возраст (с 4 до 5 лет)</p> <p>Для детей 4-5 лет характерна приблизительно одинаковая прибавка в весе и росте. В среднем, рост увеличивается на 6-8 см, а вес примерно на 1,5-2,5 кг. Для детей среднего дошкольного возраста характерна острая потребность в активном движении. При этом сами движения становятся значительно разнообразнее и увереннее. Малыши, испытывающие недостаток физической активности, отличаются чрезмерной перевозбудимостью, капризным поведением, они бывают непослушны.</p> <p>В возрасте 4-5 лет малыши учатся во время игр. К этому возрасту, как правило, дети осваивают такие навыки, как бег, прыжки, игра с мячом (ребенок обычно умеет пинать и бросать мяч), малыши могут самостоятельно качаться на качелях. Этот период также характеризуется активным развитием мелкой моторики. Именно в этот период происходит активное развитие ловкости, координации. Дети этого возраста хорошо держат равновесие, им удается перешагивать через небольшие препятствия, они лучше осваивают технику владения мячом.</p> <p>У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.</p> <p>В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.</p> <p>Старший возраст (с 5 до 7(8))</p> <p>Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.</p> <p>Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.</p> <p>В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и</p>
--	--

	<p>поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).</p> <p>В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.</p> <p>К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными.</p> <p>В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.</p> <p>У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).</p> <p>Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).</p> <p>Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками понимает их необходимость.</p>
Срок реализации рабочей программы	2021-2022 учебный год (01 сентября 2021 – 30 июня 2022 года)
Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	<p>Планируемые результаты для детей разновозрастной группы (с 4 до 7(8) лет)</p> <p>К концу года ребенок среднего возраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. • Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук. • Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. • Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. • Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. • Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности:

	<p>видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p> <ul style="list-style-type: none"> • С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. • Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. • Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. • Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. <p>К концу года ребенок старшего возраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений). • В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. • В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. • Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. • Имеет представления о некоторых видах спорта. • Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. • Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. • Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. • Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. • Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).
--	--

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию

Средний возраст

Содержание:

* 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

* Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

Подвижные игры.

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

* Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

* Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

* Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старший возраст

Содержание:

* Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

* Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

* Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

* Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

* Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

* Учить ориентироваться в пространстве.

* Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

* Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

* Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Социально-коммуникативное развитие. Развита игровая опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, самостоятельное игровое творчество в подвижных играх. Развито умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развита коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащены знания о двигательных режимах, видах спорта. Развита интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Сформировано представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащен активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развита звуковая и интонационная культура речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащен музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развита музыкально-ритмические способности детей, сформировано умение самостоятельно выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Занятие тренировочного типа, направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

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

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом). Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-диагностические занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Занятия по физическому развитию		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа, рассказ, чтение Рассматривание Интегративная деятельность детей, дидактические игры, сюжетно – ролевые игры	фронтальная (групповая), индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурные досуги Соревновательные состязания	
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность дидактические игры, сюжетно – ролевые игры, подвижные игры (с элементами спортивных игр) Физкультурные досуги	
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	фронтальная (групповая), по подгруппам, индивидуальная
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений		
Развитие физических качеств		
Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям		
Самостоятельная деятельность детей		
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в том числе в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно – ролевых играх, дидактических играх, театрализованных играх)	по подгруппам, индивидуальная

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - в подвижных играх.
Развитие физических качеств	Подвижные игры Двигательная активность (в том числе в сюжетно – ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально двигательных и др.)
Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения

Структура физкультурного занятия

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводимые с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому

здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.3. Взаимодействие с педагогами, специалистами, с семьей при реализации программы

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника
Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда (учителя-дефектолога)

1. преодоление нарушений общей моторики, координации движений;
2. формирование правильного физиологического дыхания и фонационного выдоха с помощью специальных гимнастик;
3. включение в занятия элементов фонетической ритмики на закрепление навыков правильного произношения звуков;
4. использование текстовых игр и упражнений на согласование речи с движением;
5. речевое сопровождение всех спортивных заданий и движений;
6. развитие связности высказывания путём объяснения детьми правил игры, последовательности и способа выполнения упражнений;
7. обучение пространственным ориентировкам в играх и упражнениях.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя Музыка воздействует:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания

и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

➤ **«Здоровье»** — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

➤ **«Социализация»** — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

➤ **«Безопасность»** — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

➤ **«Труд»** — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

➤ **«Познание»** — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие с родителями

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.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Чтобы убедить родителей в необходимости активного участия в процессе формирования физических качеств детей можно используются такие формы работы:

- выступления на родительских собраниях;
- индивидуальное консультирование;
- занятия – практикумы (занятия предусматривают участие воспитателей, специалистов, совместную работу с детьми).
- проведение праздников и развлечений.

В процессе работы с родителями можно использовать вспомогательные средства. В “родительском уголке” размещать полезную информацию, которую пришедшие за детьми родители имеют возможность изучить, пока их дети одеваются. В качестве информационного материала размещать статьи специалистов, взятые из разных журналов, книг, конкретные советы, актуальные для родителей по физическому развитию детей дошкольного возраста. Приглашать взрослых на индивидуальные занятия с их ребенком, где они имеют возможность увидеть, чем и как мы занимаемся, что можно закрепить дома.

План взаимодействия с родителями на 2021-2022 учебный год

Месяц	Темы	Формы работы	Отметка о выполнении
сентябрь	«Совместная работа семьи и ДОУ по воспитанию здорового ребенка»	Выступление на родительских собраниях	
октябрь	«Особенности физического развития детей»	Индивидуальные консультации	

декабрь	«Красивая осанка - залог здоровья!»	Консультация	
январь	«Любимые зимние развлечения»	Консультация	
февраль	«Мы будущие олимпийцы!»	Индивидуальные консультации	
март	«Физические упражнения - как средство предупреждения плоскостопия»	Консультация	
апрель	«Двигательное предпочтение девочек и мальчиков!» «Наши будни»	Индивидуальные консультации Фоторепортаж	
июнь	«День защиты детей» «Лето – прекрасная и опасная пора!»	Тематический праздник Стендовое консультирование	

2.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательных программ ОУ.

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемыми программами в ОУ.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: «Физическое развитие» (физическая культура)	Наблюдения, диагностические задания, упражнения	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

Инструментарий инструктора по физической культуре: Диагностика по парциальной программе по физическому воспитанию «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой. М.: Мозаика-Синтез, 2016. (Приложение № 3)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

Группа	Возраст	Длительность занятия (минут)	Количество раз в неделю
Разновозрастная группа	4 – 7(8) лет	25	3

3.2. Организация двигательного режима

Формы работы	Виды двигательной активности	Количество и длительность (в минутах)
		4-7(8) лет
НОД	Физкультурные занятия	3 раза в неделю
		25
	Музыкальные занятия	2 раза в неделю
		25
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	ежедневно 10
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно: 2 раза (утром и вечером)
		20 - 25
	Двигательная разминка во время перерыва между видами образовательной деятельности	Ежедневно
		10
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3 – 5
		ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней прогулки 3- 5
	Совместные игры в помещении малой и средней активности	20
	Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	8
Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей		
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
		25
	Музыкальный досуг	1 раз в неделю
		25
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 30 мин.
День здоровья	1 раз в квартал	
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования; индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно
		20 - 25
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры (на прогулке и в помещении)	Ежедневно
		2 раза (утром и вечером) 20 - 25
Всего в день		3 часа34 мин – 3 часа 53 минут

3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды физкультурного зала	
	Содержание	Срок (месяц)

Физическое развитие	Изготовление атрибутов к подвижным играм	Сентябрь - октябрь
	Подготовка и изготовление пособий к совместному проекту с родителями	Октябрь-ноябрь
	Наглядный материал	Декабрь
	Пополнение наглядного материала «Зимние виды спорта»	Январь
	Пополнение оформления к проведению праздника, посвященному 23 февраля	Февраль
	Изготовление пособий к спортивному досугу «Мы – юные космонавты!»	Март - апрель
	Пополнение наглядного материала на тему: «Двигательные предпочтения мальчиков и девочек!»	Апрель
	Изготовление атрибутов к летним досугам и пополнение наглядного материала	Май- Июнь

3.4. Материально-техническое и методическое обеспечение образовательной деятельности

Физкультурное оборудование и инвентарь спортивного зала

Наименование	Количество
Гимнастическая лестница	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 1.5м)	2 шт.
Мячи:	
• маленькие (95мм),	12шт.
• маленькие (150мм),	15 шт.
• средние (23см)	20 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	1 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	24шт.
Скакалка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 170см)	15 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Лента-гусеница №2	2шт.
Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 100 см)	5 шт.
• средний (диаметр 60 см)	25 шт.
Конус для эстафет	4 шт.
Дуга для подлезания (высота 50 и 60см)	4 шт.
Кубики пластмассовые	16 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
Бревно для ходьбы, 3м	1шт.
Набор вертикальных стоек	2 шт.
Канат для перетягивания (12м)	1шт.
Стойки для прыжков в высоту	2шт.
Игровой комплекс «Набрось кольцо»	1шт.

Мягкие мешочки 3x15x15	24 шт.
Мешочек с песком (200гр.)	15 шт.
Мешочек с песком (250гр.)	15 шт.
Погремушки	10шт.

Учебно- методический комплекс

Программа: парциальная программа по физическому воспитанию «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой. М.: Мозаика-Синтез, 2016.

1. Физическое воспитание в детском саду» / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
2. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» /Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001.
3. «Физическая культура – дошкольникам» / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
4. «Физическая культура в младшей группе детского сада» / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
5. «Физкультурные праздники в детском саду» / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
6. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и упражнения с детьми. – М., 2005.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
10. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
11. Давидчук А.Н., Ивашко И.Н. Планирование образовательной работы в ДОУ: Младший дошкольный возраст. – М.: Мозаика – Синтез, 2003. -40с.
12. Филиппова С.О. Пономарев Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников.
13. Парциальная программа «Безопасность» (Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина).

Календарные планы воспитательной работы на 2021 – 2022 учебный год

Наименование мероприятия	Категория участников	Ориентировочные сроки проведения	Ответственный за проведение	Отметка о проведении
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ				
Модуль «Воспитание культуры здорового образа жизни»				
<p>Цель: формирование ценностей здорового образа жизни.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить построение образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий, и обеспечить условия для гармоничного физического и эстетического развития ребенка. 2. Проводить закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 4. Развивать двигательные способности, обучать двигательным навыкам и умениям. 5. Формировать элементарные представления в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни. 				
Создание здоровьесберегающей среды в ДОУ	Педагоги	В течение учебного года	Инструктор по физической культуре	
Проведение спортивных праздников и соревнований	Воспитанники	В соответствии с календарным учебным графиком ДОУ	Инструктор по физической культуре	
Информирование родителей по направлению здоровьесбережения	Педагоги	В течение учебного года	Инструктор по физической культуре	
Проведение тематических дней здоровья	Воспитанники	В соответствии с календарным учебным графиком ДОУ	инструктор по ФК	
Реализация режима двигательной активности	Воспитанники	В течение учебного года	инструктор по ФК	
Индивидуальное консультирование родителей по теме	Родители	В течение учебного года	Воспитатели, инструктор по ФК	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
Разновозрастная группа (с 4 до 7(8) лет)

Месяц	Дата проведения	Тема	Основные задачи работы с детьми
сентябрь		«Осень»	1. Ходьбе по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.
октябрь		"Я в мире - человек"	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Бросание и ловля мяча вверх двумя руками.
ноябрь		"Мой город, моя страна»	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 3. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.
декабрь		«Приключения Снеговика»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 2. Учить ползанию по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 3. Перебрасыванию мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).
январь		"Зимние развлечения»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа. 3. Бросание мяча об пол и ловля.
февраль		«Мы - будущие солдаты»	1. Ходьба с перешагиванием через мячи, высоко поднимая колени. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, на предплечьях (как «медвежата»)
март		«Праздник любимых мам!	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).
апрель		«Мы встречаем Весну- Красну!»	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.

			3.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.
май		"Знакомство с народной культурой»	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2.Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3.Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
июнь		«Игры и забавы с веселыми скоморохами!»	1.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 2.Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы

**Диагностика по парциальной программе
«Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой**

Параметры исследования

Начало учебного года	Конец учебного года
Умеет ходить и бегать легко, ритмично.	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
Умеет лазать по гимнастической стенке	Умеет лазать по гимнастической стенке
Может прыгать в длину с места.	Может прыгать в длину с места, через короткую скакалку
Умеет метать предметы, бросать мяч вверх и ловить его.	Умеет метать предметы, бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе
Умеет равняться в колонне, шеренге.	Умеет перестраиваться в колонну по трое; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом