

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45 «Ласточка»

ПРИНЯТО:
Протокол педагогического совета
№ 2 от 09.11.2021

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
д/с № 45 «Ласточка»



Л.В. Дорошенко

Приказ № 51 от 09.11.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в группах младшего и среднего возраста (3-5 лет)
на 2021-2022 учебный год**

Инструктор по физической культуре
Павлив А.С.

р.п. Каменоломни
2021 г.

Содержание

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	4
1.1.3. Возрастные особенности детей с 3 до 5 лет.....	5
1.2. Планируемые результаты усвоения программы на каждом возрастном этапе.....	7
II. Содержательный раздел.....	9
2.1. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы.....	10
2.2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	12
2.2.2. Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением.....	15
2.2.3. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в МБДОУ детского сада № 45 «Ласточка».....	15
2.2.4. Структура занятий.....	17
2.3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....	17
2.3.1. Физическая культура.....	19
2.3.2. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физического развития».....	20
2.4. Перспективный план физкультурных занятий.....	22
2.5. Взаимодействие педагогов.....	32
2.5.1. Обеспечены психолого-педагогической поддержки семьи воспитанников.....	33
III. Организационный раздел.....	34
3.1. Организация предметно-развивающей среды.....	34
3.2. Физкультурно-оздоровительная работа.....	35
Список используемой литературы.....	37

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и реализует образовательную область «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад №45 «Ласточка». Учебная программа реализуется посредством основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014г.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка
- Положение «О рабочей программе педагога»
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- ФГОС ДО
- Устав МБДОУ д/с №45 «Ласточка» п. Каменоломни Ростовской области.

1.1.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы

Цель рабочей программы: Создание системы работы инструктора по физической культуре, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирования здорового образа жизни.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт детей, направленный на развитие физических качеств, координации движений, формирование опорно-двигательной системы организма.
- Дать первоначальные представления о некоторых видах спорта, ценностях здорового образа жизни (нормы и правила в двигательном режиме, питании, закаливании, формирование полезных привычек)
- Расширять спектр овладения детьми двигательных умений и навыков в соответствии с их индивидуальными особенностями, творческими способностями;
- Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности, само регуляции в двигательной сфере, творческого самовыражения.
- Обновить формы и методы работы с детьми, направленные формирование позитивных взаимоотношений детей, умение действовать согласованно, принимать общую цель, переживать радость от результатов общих усилий и совместной деятельности; воспитание интереса к систематическими занятиями физическими упражнениями.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

При разработке Рабочей программы использовались следующие принципы:

- 1. Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- 2. Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
- 3. Принцип комплексности и интерактивности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- 4. Принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разном уровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
- 5. Принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой коррекционно-оздоровительной помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.

6. Принцип природ сообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

1.1.3. Возрастные особенности детей с 3 до 5 лет

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

3 - 4 лет

К четырем годам рост ребенка достигает 100 - 102 см. Вес детей в среднем 16 - 17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

4 - 5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5 - 2кг, рост - на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5 - 19,0 кг, рост – 107 - 110см, окружность грудной клетки - 54см.

Возросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности,

ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4 - 5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2 - 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 - 1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса - 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания - от 19 до 29. В возрасте 4 - 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни - «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиться и близорукость.

У ребенка 4 - 5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легко ранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и

незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45 - 50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70 - 75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2 - 4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15 - 70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4 - 5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

1.2. Планируемые результаты усвоения программы на каждом возрастном этапе

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

3 - 4 года

Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице;
- потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений;
- процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.);
- сохранение правильной осанки в различных положениях;
- потребность в правильном выполнении движений; умение оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности;
- культура использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитание аккуратности, бережливости. Развитие физических качеств: ориентация в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесие при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости. Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
- реакция на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр;
- катание на санках, трёхколесном велосипеде, ходьба на лыжах;
- умение согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность;
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей.

4 - 5 лет

Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, её различных формах; активизировать творчество детей;
 - самостоятельная активность детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице.
- Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:
- двигательные умения и навыки; умения их самостоятельного применения и использования детьми;
 - умения согласованно ходить, бегать, соблюдая красоту, лёгкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности;
 - различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техника выполнения движений;
 - формирование правильной осанки;

- опыт подвижных игр у детей; детская самостоятельность в них, инициативность.

Развитие физических качеств: ориентации в пространстве, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.п.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:

- кругозор детей в области спортивных игр; представления об их разнообразии и пользе;
- катание на двухколёсном велосипеде, ходьбе на лыжах;
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности, умение сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- стремление действовать по правилам, соблюдать их.

II. Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

- Формы, способы, методы и средства реализации программы
- План работы по взаимодействию с семьей, социумом
- Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
- Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

2.1. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей, как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т. д.).

Рабочая программа построена в соответствии с ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»)

Содержание образовательных областей

Физическое	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое Развитие	Художественно-эстетическое
1. Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; 2. Правильное	1. Соблюдение правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях и др. формах работы по физическому развитию правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий на основе норм и ценностей, принятых в	1. В игре со специально подобранным сюжетом, предполагающую высокую активность и познавательную деятельность в образе главного героя; 2. Рассматривание иллюстраций о спорте,	1. Использование считалок, речевой, рассказывание правил подвижных игр 2. Придумывание и физкультурных сказок вместе с детьми, а также	1. С помощью форм организации движений: в шеренге, колонне, круге, в парах; 2. Этюды по ритмике, по пластике,

<p>формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координация движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),</p> <p>3. Формирование Начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;</p> <p>4. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</p> <p>5. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при Формировании полезных</p>	<p>обществе, включая моральные и нравственные ценности.</p> <p>4. Совместная деятельность и общение со сверстниками на занятиях по физкультуре и в других формах физического воспитания детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений в парах - в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев - эстафеты между возрастными группами. - соревновательная деятельность между группами, командами. - показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия <p>Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками,</p>	<p>спортсменах, просмотр презентаций на тему спорта, создание альбомов про спорт, музея мяча</p> <p>3. При помощи придумывания физкультурного сказочного сюжета или видоизменения трансформации, творческого решения двигательных задач;</p> <p>4. При выполнении упражнений в различных основных режимах, с различной степенью интенсивности, в предметно-манипулятивной деятельности на занятиях по физической культуре, музыкальном сопровождении движений;</p>	<p>при импровизации детьми сюжетов знакомых сказок; прослушивании сказочных текстов в исполнении педагога,</p> <p>3. Подвижные игры со словами</p> <ul style="list-style-type: none"> - пальчиковая гимнастика - дыхательные упражнения <p>4. Озвучивания движений, имитации соответствующих игровых образов, ритмизация движений при помощи стихов.</p>	<p>хореографии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в процессе музыкального сопровождения, двигательных действий их ритмизации; <p>3. Прием одушевления неодушевленных предметов;</p> <p>4. Элементы ассоциативной педагогики, фристайл в горизонтальном пластическом балете.</p> <ul style="list-style-type: none"> - рисование на тему спорта -
---	---	--	--	---

привычек и др.	формирование уважительного отношения.	- использование схем на физкультурном занятии - знакомство детей с народными играми и забавами.		разучивание песен о спорте.
----------------	---------------------------------------	--	--	-----------------------------

2.2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы

	Содержание
1. Формы работы	<p><i>Занятие тренировочного типа</i>, которое направлено 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Тематические занятия</i>, которые 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. • <i>Сюжетные тематические занятия</i>, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление. • <i>Контрольно-проверочные занятия</i>, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.). <ul style="list-style-type: none"> • <i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i> <p>- Утренняя гимнастика</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. -Физкультминутки -Физические упражнения после дневного сна. -Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями <ul style="list-style-type: none"> • <i>Активный отдых</i> -Детский туризм -Физкультурные досуги -Физкультурные праздники -Дни здоровья <ul style="list-style-type: none"> • <i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i> как на прогулке, так и в групповом помещении под руководством воспитателя • <i>Индивидуальная работа с детьми</i>
<p>2. Средства работы</p>	<p>1. <i>Гигиенические факторы</i> (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем.</p> <p>2. <i>Естественные силы природы</i> (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания</p> <p>3. <i>Физические упражнения</i> - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> - во всех мероприятиях по физическому воспитанию следует основываться на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста; - необходимо учитывать целостность и единство организма ребенка, которое проявляется в том, что всякое воздействие на любую часть тела вызывает реакцию всего организма. Не

	<p>может быть изолированных реакций: центральная нервная система объединяет все системы организма в единое целое;</p> <ul style="list-style-type: none"> - важное значение придается подвижным играм. Они являются не только средством физического воспитания здоровых детей, но и лечебным и оздоровительным средством для больных и ослабленных детей. Игра формирует нравственные качества ребенка, его характер; - необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Для этого следует знать не только силы и умения ребенка, но и учитывать, что они развиваются и формируются под воздействием воспитания. При этом нельзя выделять детей, которым отдельные движения даются легко и подчеркивать недостатки другого ребенка. Следует у всех детей воспитывать уверенность в своих способностях. Здесь особенно важна роль личности воспитателя, его отношение к физкультуре, гигиене, закаливанию.
<p>3. Способы работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> •<i>Фронтальный способ.</i> Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. •<i>Поточный способ.</i> 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. •<i>Групповой способ.</i> 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). •<i>Индивидуальный способ.</i> 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.
<p>4. Методы работы</p>	<p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры);

	<ul style="list-style-type: none"> - наглядно – слуховые приемы (музыка) - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	---

2.2.2. Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность		
Базовый вид деятельности	Периодичность	
	Младшая группа	Средняя группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю

2.2.3. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности в МБДОУ детский сад №45 «Ласточка»

Формы работы	Виды занятий	Младшая группа	Средняя группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов			

деятельности детского сада			
		3 - 4 года	4 – 5 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин
	На улице	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	5-6 минут ежедневно	6-8 ежедневно
	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 минут
Закаливание	-воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна	
	- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно

2.2.4. Структура занятий

1. *Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

2. *Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра. Соблюдение правила поведения в группе и на занятиях, в эстафетах, соревнованиях и др. формах работы по физическому развитию правил поведения между мальчиками и девочками в процессе совместных двигательных действий на основе норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.

Совместная деятельность и общение со сверстниками на занятиях по физкультуре и в других формах физического воспитания детей:

- выполнение упражнений в парах
- в различных сюжетных ситуациях, особенно на фоне дозированной драматизации: борьбы добра и зла, темных и светлых сил, положительных и отрицательных героев
- эстафеты между возрастными группами.
- соревновательная деятельность между группами, командами.
- показательные областные физкультурно-оздоровительные мероприятия

Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувств. Усвоение основ безопасности на занятиях по физкультуре в помещении, на улице, в разные времена года, в различных ситуациях. Формирование чувств патриотизма при просмотрах Российских спортивных достижений и участии в детских спортивных играх и олимпиадах кой активности.

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

2.3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

2.3.1. Физическая культура

МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

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 кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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.

СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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.

2.3.2. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

❖ Становление мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- интерес к физическим упражнениям и совместным подвижным играм в группе и на улице (Социализация, Коммуникация);
- потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.

❖ Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений:

- процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений (ходьба, бег, простейшие перестроения, прыжки, метание, катание, бросание, ловля мяча, лазанье, ползание и т.п.) (Познание);
- сохранение правильной осанки в различных положениях (Социализация);
- потребность в правильном выполнении движений; умение оценивать их красоту и выразительность, двигательное творчество, получать удовольствие, радость от двигательной деятельности (Музыка, Социализация, Познание);

- культура использования спортивного оборудования, инвентаря; воспитание аккуратности, бережливости (Труд, Социализация).
 - ❖ Развитие физических качеств: ориентация в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно; равновесие при выполнении разнообразных движений; координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости (Безопасность, Познание, Социализация, Музыка).
 - ❖ Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям:
- реакция на речевые сигналы («Беги!», «Стой!», «Лови!», «Бросай!», «Прыгай!» и т. п.) и правила выполнения упражнений и игр (Коммуникация, Социализация);
- катание на санках, трёхколесном велосипеде (Безопасность, Коммуникация, Социализация);
- умение согласовывать действия со сверстниками, быть аккуратным в движениях и перемещениях, соблюдать двигательную безопасность (Социализация, Безопасность);
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность в подвижных играх, в ходе совместной и индивидуальной двигательной деятельности детей (Социализация, Коммуникация).

2.4. Перспективный план физкультурных занятий

Младшая группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1-3 недели – без предметов, 4-ая неделя – с погрмушками	1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках 3. Прокатывание мяча друг другу	«Беги, лови мяч», «Догони мяч», «Найди свой домик»
Октябрь	Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.	1-я неделя – с кубиками 2,4 – недели – без предметов, 3-я неделя – с большим мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Поезд», «Курочка», «По дорожке»
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы;	1-я неделя – с лентами, 2-я неделя с обручами,	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ловить мяч и бросать его обратно	«Маленькие ножки», «Поезд», «Доползи до

	упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.	3-я неделя – с погремушками 4-я неделя – с кубиками	3. Ползание под дугой (высота 50 см.)	погремушки», «Найди свой домик»
Декабрь	Формировать умение ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их.	1-4 недели – с кубиками, 2-я неделя – с кольцами 3-я неделя – с мячами	1. Прыжки со скамейки 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце 4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь.	«Курочка», «Поезд», «Птички летают», «Воробышки и автомобиль»
Январь	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять	1-я неделя – с палочками 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с мячами	1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги 2. Прокатывание мяча вокруг предмета 3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4. Ходьба по ребристой доске 5. Прыжки из обруча в обруч	«Комарик», «Позвони в колокольчик», «Одуванчики», «Мишка бурый»,

	правила в подвижных играх.			
Февраль	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)	1-я неделя – с погремушками, 2-я неделя – с обручами, 3-я неделя – с мячом 4-я неделя – б/п	1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрещены 3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками 4. Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м) 5. Ходьба с перешагиванием через предметы	«Кто и мыши», «Пузырь», «К флажку», «Найди свой домик»
Март	Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с мячом 4-я неделя – с флажками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры 2. Прыжки в длину с мячом 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки 5. Лазание по наклонной лестнице 6. Прыжки через «ручеек» с	«Карусель», «Поезд», «Комарик», «Догони мяч»

	гимнастической скамейке.		места (30 см)	
Апрель	<p>Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом</p>	<p>1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч 5. Перепрыгивание через шнуры</p>	<p>«Лиса и цыплята», «По дорожке», «Утки и собака», «Волшебная палочка»</p>
Май	<p>Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге в рассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять</p>	<p>1-я неделя – с кольцами, 2-я неделя – с погремушками, 3-я неделя – с мячом 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Перепрыгивание через шнуры 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки в длину с места 5. Ходьба по доске, руки на пояс</p>	<p>«Зайка серенький сидит», «Поезд» «В пятнашки», «Самолеты»</p>

	умение влезать на наклонную лесенку.			
--	--------------------------------------	--	--	--

Средняя группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге кБолонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке	1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5. Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске	«Найди себе пару», «Кто скорее соберет?» «Лохматый пес» «Воробышки и кот», «Огуречик, огуречик», «Кот на крыше» «Ветерок» «Найди свой цвет»
Октябрь	Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при	1,2 –я недели - б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с гантелями	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Ползание под шнур (40	«Кот на крыше», «Ветерок», «Найди свой цвет», «Цветные автомобили», «Мы веселые

	перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах		см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием	ребята», «Карусель»
Ноябрь	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их	1-я неделя – с кубиками 2 –я неделя - б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с флажками	1. Прыжки на двух ногах через шнур 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков 5.Прыжки через бруски 6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию 7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине	«Космонавты», «Цветные автомобили», «Беги к тому, что назову», «Найди себе пару», «Лиса и куры», «Хитрая лиса», «Перепрыгнем через ручеек»
Декабрь	Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком	1-я неделя – с палочкой, 2-я неделя – с	1.Прыжки со скамейки (20 см) 2.Прокатывание мячей	«Лиса и куры», «Зайцы и медведи»,

	<p>приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах.</p>	<p>мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с кубиками</p>	<p>между предметами 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола 6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу)</p>	<p>«Поезд», «Птичка и птенчики», «Поймай камора»</p>
Январь	<p>Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия.</p>	<p>1-я неделя – с обручем, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – с палкой, 4-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа 3. Подлезание под шнур боком 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть 5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) 6. Прыжки в высоту с места</p>	<p>«Кот на крыше», «Мы веселые ребята», «Цветные автомобили», «Два мороза»</p>

			«Достань до предмета»	
Февраль	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.	1-я недели – б/п, 2-я неделя – с гантелями, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с палкой	1. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5. Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	«У медведя во бору», «Кот на крыше», «Смелые воробышки», «Зимующие перелетные птицы»
Март	Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.	1-я неделя – с б/п 2-я неделя – с м. обручем, 3-я неделя – с мячом 4-я неделя – с флажками	1. Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 4. Лазание по наклонной лестнице 5. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с	«Бездомный заяц», «Зайцы и медведи», «Найди себе пару», «Ветерок», «Журавль и лягушка», «Ловишки», «Карусель»

			перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	
Апрель	<p>Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с гантелями, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с кубиками</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p>	<p>«Совушка», «Цветные автомобили», «Пробеги тихо», «У медведя во бору», «Охота на зайцев», «Мшеловка»</p>
Май	<p>Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на</p>	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с кубиками, 3-я неделя – с гимн. палкой 4-я неделя – с мячом</p>	<p>1. Прыжки через скакалку 2. Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков</p>	<p>«Хитрая лиса», «У медведя во бору», «Зайцы и медведи», «Бездомный заяц», «Поймай камора»</p>

	животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»		5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	«Совушка», «Беги к тому, что назову», «Пробеги тихо»
--	--	--	--	--

2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОУ, инструктора по физической культуре, воспитателя, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

1. Взаимодействие с администрацией ДОУ. Заведующий детским садом, и заместитель заведующего по ВМР обеспечивают организацию образовательного процесса в МБДОУ, обеспечивают организацию специалистов, обеспечивают повышение профессиональной компетенции специалистов, а так же организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

2. Взаимодействие с медицинским персоналом. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются экраны здоровья, физического и двигательного развития детей.

3. Взаимодействие с воспитателями. Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей и составляют перспективное планирование, что дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения показателей на конец учебного года.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами.

4. Взаимодействие с музыкальным руководителем. Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя, который подбирает соответствующую музыку. Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

5. Взаимодействие с педагогом-психологом Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом- психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения

чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

б. *Взаимодействие с младшим воспитателем* – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.5.1. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи воспитанников

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада. Основной целью работы с родителями является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей в воспитательно - образовательный и коррекционно-развивающий процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку, необходимо активизировать роль родителей в воспитании и обучении ребенка, выработать единое и адекватное понимание проблем ребенка. Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической
- подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы по работе с семьями воспитанников решаются следующие задачи:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

4. Выработка у педагогов уважительного отношения к традициям семейного воспитания детей и признания приоритетности родительского права в вопросах воспитания ребенка.

5. Внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями, активизация их участия в жизни ДОО.

6. Создание активной информационно-развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

Семье принадлежат значительные возможности в решении определённых вопросов: воспитания детей, включение их в социальные и трудовые сферы, становление детей как активных членов общества. Но многочисленные исследования (Г.Л. Аксарина, Н.Ю. Иванова, В.Н. Касаткин, Н.Л. Коваленко, А.Г. Румянцев и др.) свидетельствуют о том, что появление в семье ребёнка с ОВЗ нарушает сложившуюся жизнедеятельность семьи: меняется психологический климат семьи. И как следствие, в таких семьях возникают проблемы.

III. Организационный раздел

3.1. Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной,
- развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Особое внимание в контексте настоящей программы имеет организация оздоровительной среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОО.

Одним из важнейших факторов развития личности ребенка является среда, в которой он живет, играет, занимается и отдыхает. Пространство, организованное для детей в образовательном учреждении, может быть как мощным стимулом их развития, так и преградой, мешающей проявить индивидуальные творческие способности.

Для реализации Рабочей программы в ДОО имеется:

- Физкультурный зал
- Тренажерный центр

- Коррекционные и физкультурные центры в группах
- Мини стадион на территории детского сада

Физкультурный зал, в котором проводятся разные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренние гимнастики, физкультурные занятия, спортивные досуги и развлечения, индивидуальная работа по физическому воспитанию и коррекции двигательного развития детей и тренажерный центр для – коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

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.

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт.) 100–120 г	2
2	Мячи резиновые	20
3	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	5
4	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей)	1
5	Спортивный комплекс	1
6	Маты	4
7	Гимнастические скамейки	4
8	Массажная дорожка	2
Детские тренажеры		
12	Беговая дорожка детская (70 х 60 х 80 см)	1
13.	Велотренажер детский (55 х 35 х 70 см)	1
14.	Батут	1
15.	Детский гребной тренажер	1
16.	Детский тренажер «Бегущий по волнам»	1

3.2. Физкультурно-оздоровительная работа

№ п/п	Содержание работы	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Физкультурные занятия		3 раза в неделю, в соответствии с сеткой занятий	Инструктор по ФК, воспитатели
2	Обследование физического развития		2 раза в год	Инструктор по ФК,

				воспитатели
3	Неделя здоровья		ноябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
4	Спортивное развлечение	Мама, папа, я – спортивная семья	январь	Инструктор по ФК, воспитатели
5	Спортивное развлечение	«Бравые ребята»	февраль	Инструктор по ФК, воспитатели
6	Неделя здоровья		март	Инструктор по ФК, воспитатели
7	Спортивное развлечение	«Народные спортивные игры»	май	Инструктор по ФК, воспитатели

Список используемой литературы

1. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с.
2. Н.В.Нищева «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи(общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015)
3. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду младшая группа детского сада» Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2011
4. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду средняя группа детского сада» Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2011
5. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического развития и оздоровления дошкольников. – М.: Дрофа, 2014. – 288 с.: ил. – (От задачи – к результату).
6. Н.Н. Ефименко. Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. - Винница, 2003. – 132 с. ISBN 5-87612-038-3
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13. – М: УЦ Перспектива, 2013. – 76 с.
8. Ю.А. Кириллова «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 128 с.