Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №63
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 1
от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ детского сада № 63
Приморского района Санкт-Петербурга
_____Е.А. Щербатых
приказ № 102-о от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ».
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА 2022-2023 УЧ. ГОД

составитель - инструктор по физической культуре
Квиндт Татьяна Николаевна

Санкт-Петербург
2022

СОДЕРЖАНИЕ

раздел	Стр.
1**. Целевой раздел.**	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы	4
2. **Содержательный раздел**.	10
2.1. Комплексно-тематическое планирование для детей средней группы (4-5 лет)	10
2.2.Формы, методы и приёмы организации образовательной области «Физическое развитие».	22
2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями	23
2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьёй	24
3. **Организационный раздел.**	26
3.1. Структура реализации образовательного процесса:	26
3.2. Условия реализации программы:	30
3.3. Список литературы	32

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка:

Рабочая программа реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.

Устав государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 63 Приморского района Санкт-Петербурга.

- Действующие СанПиН и СП.
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 63 Приморского района Санкт-Петербурга.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников. Воспитание и обучение производится на русском языке. В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей группы. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки. Годовой план-график представлен тематическими блоками, включающими основные разделы программы физического воспитания с распределением программного материала физкультурного занятия на учебный год (сентябрь-июнь).

Цель программы по физическому развитию

Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой,

Задачи физического развития:

- Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Возрастные особенности развития детей средней группы

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, два из них – в группе. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

1.2 Целевые ориентиры освоения воспитанниками программы

Средняя группа:

- умеет самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- умеет сохранять исходное положение;
- умеет четко выполнять повороты в стороны;
- умеет выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- умеет сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);

- умеет сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- умеет энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- может ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- умеет принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
- может подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
- может с разбега скользить по ледяным дорожкам;
- умеет надевать и переносить лыжи под рукой, передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полу-елочкой»;

умеет двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки

Основные движения в средней группе:

Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами,- со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3— 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками

лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения из исходного положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе). Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны. Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз). Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Подвижные игры - инструктор широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей. Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмичные упражнения: движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмичных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте, прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения и игры для развития физических качеств: для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)). Скоростной бег: 15—20 м. Бег короткой дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии. Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа. Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа. Бег за мячом «Догони и подними мяч». Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них: хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной; постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза); быстрые повороты палки вправо-влево; лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза). Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях; сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа; прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе. Игры и упражнения с предметами. «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения; «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения; «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним. Игры: «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка». Для развития скоростно-силовых качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения. «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением. «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед. «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15

см. Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями. Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м. «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35секунд каждая. «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой). «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку. «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь. «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза). «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см. «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги. «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см. «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см. «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку». Игры и упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами. Инструктор предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз: лежа на животе, поднимание рук перед собой; сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше; стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот; передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу. Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, поднимание таза вверх; лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно. Подвижные игры и игровые упражнения «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч. Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см. «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны. «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него. «Лягушки», «Скок-поскок». «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте. «Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости: для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин. Упражнения: бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной); бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии. Подскоки в течение 30—50 секунд в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами). Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

Упражнения на развитие гибкости: активные круговые движения руками в одну и другую стороны; активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде; махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой. Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием. Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами. Упражнения для туловища: наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево; сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны; пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде;

наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки. Упражнения для ног Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны. Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя. Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки. Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук. Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире. Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз. Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации: Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения. Бег из разных исходных положений (стоя, сидя). Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны. Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами. Подвижные игры: «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м. «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Система оценки результатов освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В представленной системе оценки результатов освоения Программы отражены современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования.

В первую очередь, речь идет о постепенном смещении акцента с объективного (тестового) подхода в сторону аутентичной оценки. Уходя своими корнями в традиции стандартизированного теста, обследования в рамках объективного подхода были направлены на определение у детей различий (часто недостатков) в ходе решения специальных задач. Эти тесты позволяют сравнить полученные результаты с нормой, предоставляя тем самым информацию о развитии каждого ребенка в сравнении со сверстниками. Поэтому подобные тесты широко используются для выявления детей, которые попадают в группу педагогического риска.

Основным недостатком такого подхода является то, что искусственные задания часто весьма далеки от повседневной жизни детей, поэтому они не могут в полной мере отразить реальные возможности дошкольников. Тестовый подход не учитывает особенностей социального окружения детей, и прогнозы, которые строятся на его результатах, весьма условны. В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы.

Во-первых, она строится в основном на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников.

Во-вторых, если тесты проводят специально обученные профессионалы (психологи, медицинские работники и др.), то аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение. В этом случае опыт педагога сложно переоценить.

В-третьих, аутентичная оценка максимально структурирована.

И наконец, если в случае тестовой оценки родители далеко не всегда понимают смысл полученных данных, а потому нередко выражают негативное отношение к тестированию детей, то в случае аутентичной оценки ответы им понятны. Родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос.

Педагогическая диагностика

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность); • художественной деятельности;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

2.1. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы / Темы занятия	**1-я неделя «Прогулка в осенний сад»**	**2-я неделя «Экскурсия в лес»**	**3-я неделя «На день рождения куклы Алены»**	**4-я неделя «На именины к Винни Пуху»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу,	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение

	продвижением вперед до флажка	подлезанием под дугу	поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»

ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы **Этапы занятия**	**1-я неделя** **«Веселая карусель»**	**2-я неделя** **«Морковки»**	**3-я неделя** **«Цирк»**	**4-я неделя** **«В гости к Мойдодыру»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке

	гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы / Темы занятия	**1-я неделя «Путешествие на волшебный остров»**	**2-я неделя «Игры Берендея»**	**3-я неделя «В гости к Айболиту»**	**4-я неделя «Путешествие в Сказкоград»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия. Владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками

Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрей к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок…»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)

ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя «Магазин игрушек»**	**2-я неделя «В гости к Деду Морозу»**	**3-я неделя «Скоро Новый Год»**	**4-я неделя «Зимняя сказка»**

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет. Умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах».	«Тише, мыши…».	«Прогулка в лес».	«Не боюсь»

ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы / Темы занятия	**1-я неделя «Зимние забавы»**	**2-я неделя «Путешествие в зоопарк»**	**3-я неделя «Зимовье зверей»**	**4-я неделя «Путешествие в Мультипультию»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)

Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают».	«Зимушка-зима».	«Путешествие по реке».	«Где спрятано?», «Кто назвал?»

ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы / Темы занятия	**1-я неделя «В гости к Красной Шапочке»**	**2-я неделя «Мой веселый, звонкий мяч»**	**3-я неделя «Я позвоночник берегу»**	**4-я неделя «В гости к солнышку»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками,	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

		поставленными в шахматном порядке		
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»
Малоподвижные игры	«Считай до трёх».	«По тропинке в лес».	«Ножки мёрзнут».	«Найди и промолчи»

МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы / Темы занятия	**1-я неделя «Волшебная палочка-выручалочка»**	**2-я неделя «Весна-красна»**	**3-я неделя «Автомобилисты»**	**4-я неделя «Масленица»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами

Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Малоподвижные игры	«Замри».	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы / Темы занятия	**1-я неделя «День смеха»**	**2-я неделя «Веселые туристы»**	**3-я неделя «На помощь к трем поросятам»**	**4-я неделя «Лесные приключения»**

Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке. Выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	«Журавли летят».	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата».

МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы / Этапы занятия	1-я неделя «Прогулка в сад»	2-я неделя «Экскурсия в лес»	3-я неделя «На день рождения куклы Алены»	4-я неделя «На именины к Винни Пуху»
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой. Владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

ИЮНЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы / Темы занятия	**1-я неделя «На солнечной полянке»**	**2-я неделя «Ярмарка»**	**3-я неделя «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**	**4-я неделя «Огурчики и помидорчики»**
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	«Веселые ворота и лошадки» (ходьба); «Ловишки» (бег); «Не урони» (равновесие); «Мышки-нарушки» (ползание); «Охотники и зайцы»; «Перепрыгни через кубик» (прыжки).	«Самолеты» (ходьба), «Догони свою пару» (бег); «Поезд» (равновесие); «Быстрые жучки» (ползание); «Кто дальше бросит» (бросание, ловля); «Совушка» (прыжки).	«Быстро возьми» (ходьба); «По дорожке» (бег); «По мосту» (равновесие); «Пингвины» (ползание); «Мяч через сетку» (бросание, ловля);	«Слушай сигнал» (ходьба); «Зайцы и волк» (бег); «Парашютисты» (равновесие); «Котята и щенята» (ползание); «Подбрось – поймай» (бросание, ловля); «Лягушата»;
Подвижные игры	«Кто »	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»

Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»

2.2 Формы, методы и приёмы организации образовательной области «Физическое развитие».

Формы организации образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная деятельность тренировочного типа, которая направлена 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.

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

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

Контрольно-проверочная деятельность, целью которой является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

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

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.3.Перспективный план работы взаимодействия инструктора по физической культуре и воспитателей

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводиться
Сентябрь	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп

Ноябрь	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
Декабрь	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
Январь	«Достижения воспитанников ГБДОУ в спорте»	Педсовет
Февраль	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
Март	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
Апрель	«Воздух, солнце и вода наши лучшие друзья»	Воспитатели всех групп
Май	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2022-2023 учебном году»	Педсовет
Июнь	Подвижные игры в летний период	Воспитатели всех групп

2.4.Перспективный план работы взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей

Срок проведения	Выступления на родительском собрании	Открытые физ. занятия	Анкетирование родителей и рекомендации	Группы
Сентябрь	«Гигиенические требования к одежде ребенка»			Все группы
Октябрь			«Двигательные предпочтения детей» (анкетирование)	Со средней группы

Ноябрь			«Роль семьи в физическом воспитании ребенка» (консультации)	Все группы
Декабрь	«Парные физические упражнения взрослого с ребенком»			Старшие группы
Февраль			«Утренняя гимнастика в семье» (анкетирование)	Подготовительные группы
Март		Спортивное развлечение для детей и родителей "Малые олимпийские игры"		Старшие группы
Апрель	Повышение двигательной активности детей посредством подвижных игр (консультация)			Все группы
Май	Чем полезен оздоровительный бег (консультация)			Старшие и подготовительные
Июнь			Лето: Как провести с пользой для здоровья. (рекомендации)	Все группы

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Принципы организации образовательной области

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

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

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

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

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

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

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

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

Структура образовательной деятельности

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

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

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

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

Интеграция образовательных областей

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. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

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

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество СООД в неделю/время
Младшая группа	2/15
Средняя группа	2/20
Старшая группа	2/25
Подготовительная группа	2/30

Культурно-досуговая деятельность (праздники, досуги)

Месяц	**Тема события**	**Тема спортивного праздника, досуга**	**Группа**
Сентябрь	«Осенние краски»	Досуг «На лесной полянке» Досуг «Смешинка»	Все группы
Октябрь	«Край, в котором мы живем»	Досуг «Спортивная площадка садика»	Все группы
Ноябрь	«Вся семья вместе и душа на месте»	Досуг «Вместе с мамой»	Все группы
Декабрь	«Пришла волшебница зима»	Досуг «Ах, как весело зимой!» Досуг «В гостях у сказки»	Все группы
Январь	«Месяц январь – зимы государь»	Досуг «Народное гулянье!» Досуг «Путешествие в зимнюю сказку»	Все группы Младшие
Февраль	«Крепок телом – богат делом»	Досуг «Богатырские потехи» Досуг «Встреча со Снеговиком»	Все группы
Март	«Мир вокруг меня»	Праздник «Веселая Масленица» Досуг «Приглашаем детвору на веселую игру»	Старшие группы
Апрель	«В солнечном царстве, космическом государстве»	Досуг «Космическое путешествие» Досуг «Ералаш»	Старшие;подготовительные Все группы
Май	«Миру – мир»	Досуг «В гостях у солнышка»	Все группы
Июнь	«Летняя пора»	Досуг «Мой веселый звонкий мяч» Праздник «День защиты детей»	Все группы Средние группы

3.2. Условия реализации программы:

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажёров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении.На участке ДОУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Наш детский сад открылся в 2008 году, поэтому в нем созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Скамейки – 6 шт.
- Гимнастические стенки – 3 шт.
- Мешочки для метания - 100 - 120 г – 12 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – 20 шт.

- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 10 шт.
- Мяч футбольный – 2 шт.
- Мяч баскетбольный – 1 шт.
- Лабиринт игровой – 2 шт.
- Баскетбольные кольца – 2 шт.
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной - 2 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт
- Клюшка с шайбой (комплект) – 10 шт
- Конус сигнальный – 10 шт.
- Футбольные ворота – 2 шт.
- Доска наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.
-Турник-1 шт.

Учебно – методическое обеспечение

Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей:

*Уголок для двигательной активности ребенка;
*Информационная папка;
*Уголок нетрадиционного физического оборудования;
*Физкультурный зал;
*Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения:

*Магнитофон;
*CD и аудио материал.

Наглядно – образный материал:

*Иллюстрации и репродукции (виды спорта);
*Игровые атрибуты для подвижных игр.

3.3. Список литературы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Н.Е. Веракса; Т.С.Комарова; М.А.Васильева «От рождения до школы» - примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант).
3.Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа.
4.Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа.
5.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.
6.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа
7.Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания.
8.Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр.
9.Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр.
10.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.
11.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет.
12. Л.Соколова Физическое воспитание детей 3-4 лет.

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 63 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Щербатых Елена Анатольевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
24.10.2022 17:44 (MSK), Сертификат 0B4B9700BEADBBBD4232FE2656AE71EE