

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 70
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08. 2024г. №1

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад №70
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08. 2024г. № 1



УТВЕРЖДЕНА

заведующим ГБДОУ детский сад №70
Невского района Санкт-Петербурга

Н.Ю. Макарова

приказ от 30.08.2024 г. № 300801-г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения

детского сада № 70 Невского района Санкт-Петербурга

средняя группа 4-5 лет

**Разработала:
инструктор по физической культуре
Воронюк М.С.**

Санкт-Петербург 2024г

Содержание

1 Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи реализации образовательной программы.....	3
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4 Возрастные особенности детей 4-5 лет.....	6
1.5 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	7
1.6 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому воспитанию.....	8
1.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений на основе парциальных программ и технологий.....	9

2. Содержательный раздел рабочей программы.

2.1 Содержание психолого-педагогической работы с детьми средняя группы. Образовательная область "Физическое развитие".....	12
2.2 Тематическое планирование.....	14
2.3 Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников во всех группах.....	19
2.4 Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий досугов и праздников.....	19
2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями, законными представителями воспитанников. Направление работы с использованием дистанционного обучения.....	21
2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	22

3 Организационный раздел рабочей программы

3.1. Структура реализации образовательной деятельности.....	24
3.1.1. Режим двигательной активности.....	24
3.1.2. Система оздоровительной работы ГБДОУ №70.....	24
3.1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	25
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников на занятиях по физическому развитию.....	25
3.3. Материально-техническое обеспечение.....	29
3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.....	29
3.5 Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	31

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога.

Основанием для разработки служит основная общеобразовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 70, в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 ФЗ
- ФГОС ДО, приказ № 1155 от 17.10.2013
- СанПиН СП 2.4.3648-20
- Устав ГБДОУ № 70

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Основанием для разработки Рабочей программы служит информация о социальном заказе родителей на физическое развитие детей в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Результатом опроса родителей является желание развивать в детях физические качества.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определенных Законом Российской Федерации «Об образовании».

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников. В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей 3-7 лет. Разработанная рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

1.2. Цель и задачи основной образовательной программы.

Цель программы: формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических, физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Основные цели и задачи:

- Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.

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

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

Личностный подход. Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Принцип оздоровительной направленности, инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип 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 №70 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 индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

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.

Принципы постепенности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

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

Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиски 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.

Интеграция данной образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативная»	Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и спортивных игр. Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Накопление двигательного опыта,

	участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой.
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей.
«Художественно-эстетическое развитие»	Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества. Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей.
«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение. Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок.
«Физическое развитие»	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Накопление опыта двигательной активности.

1.4 Возрастные особенности детей 4-5 лет

Возрастные особенности психофизического развития детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми.

Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершенствование действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его стремления, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей повышается. У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (граммы переживаний, настроений).

С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период.

В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

1.5 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №70 общеразвивающего вида детей Невского района Санкт-Петербурга. Нормативно-организационной основой развития детского сада являются:

Конституция Российской Федерации, Конвенция о правах ребенка, Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155),

указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020гг «Петербургская школа 2020»,

Программа развития образования Невского района на 2020 – 2024, СанПин СП 2.4.3648-20, др.

Материально-технические условия ГБДОУ №70 обеспечивают хороший уровень физического развития. В ГБДОУ №70 есть зал, совместно с музыкальным. Для развития игровой и двигательной активности детей на территории детского сада расположена спортивная площадка. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства (имеется: музыкальный центр, мультимедийное оборудование, видео материалы). Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей 1 гимнастическая лестница, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое

другое. В группах оформлены физкультурные уголки для самостоятельной и совместной детской деятельности.

Оснащенность учебно-методическими материалами соответствует предъявляемым требованиям.

1.6 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы по физическому воспитанию

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами. Стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Проявляет интерес к музыке, стремится двигаться под музыку, и эмоционально на них откликается.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.) С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет сопереживание по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
 - Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.7 Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений на основе парциальных программ и технологий

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС) физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей, направленных «на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. В том числе их эмоционального благополучия».

В культурологической парадигме образования, составляющей методологическую основу программы «Будь здоров, дошкольник», физическое развитие рассматривается:

последовательный и многоаспектный процесс и результат социализации, индивидуализации и культуротворчества, в ходе которого ребёнок приобщается к физической культуре и спорту и утверждает себя как субъекта физической культуры; как процесс и результат качественных и количественных изменений, происходящих в личности ребёнка под влиянием физической культуры, обеспечивающей овладение способами поведения, характерными для той или иной культурной традиции. Творческое и активное воспроизведение двигательного опыта в физкультурно – оздоровительных видах детской деятельности.

Физическое развитие – это и приобщение к культуре как системе открытых проблем, и её освоение, и созидание, связанное с реализацией субъектной самости и его культуротворческой функции (Д. И. Фельдштейн, В. Т. Кудрявцев)

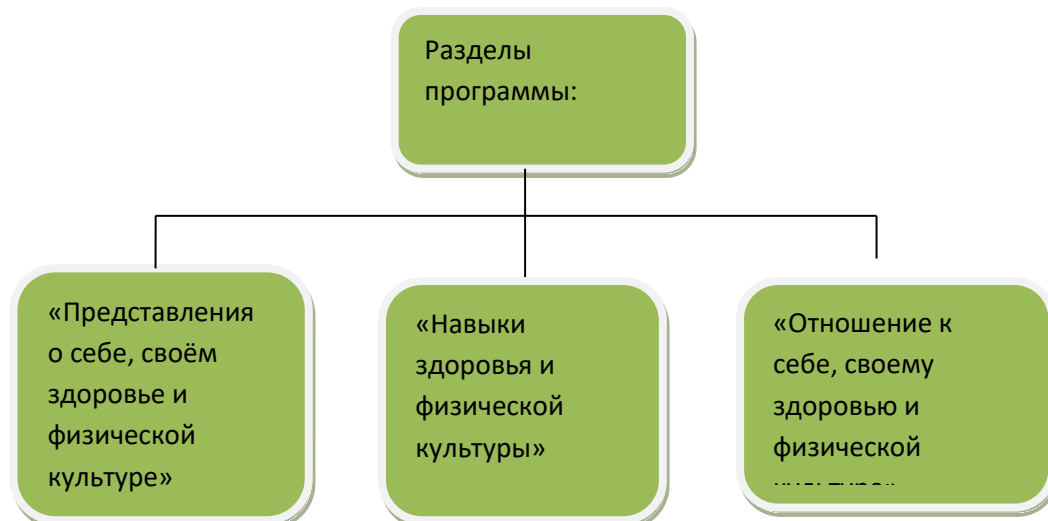
Оно включает приобретение опыта:

- в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации движений и гибкости, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки);
- формировании начальных представлений о некоторых видах спорта, овладении подвижными играми с правилами;
- становлении целенаправленности саморегуляции в двигательной сфере;
- приобретении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Цель программы «Будь здоров, дошкольник» - приобщение развивающейся личности ребёнка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

Задачи:

- содействовать формированию системы представлений ребёнка о себе, своём здоровье и физической культуре;
- обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Воспитывать систему отношений ребёнка к своему «физическому Я», здоровью как главной ценности жизни;
 - содействовать развитию субъектного опыта физкультурно – оздоровительной деятельности детей 3 – 7 лет.



Завершаются разделы уровневыми характеристиками физического развития и освоения культуры здоровья, выделением критериев физической подготовленности, что помогает взрослым правильно построить своё взаимодействие с детьми.

Методические рекомендации, составленные с учётом важнейших психофизиологических особенностей развития детей. Позволяет более эффективно организовать педагогический процесс в каждой возрастной группе.

Программный материал распределяется с учётом изучения на трех занятиях по физкультуре (три в зале 3-5 лет, 5-7 лет два в зале, одно на воздухе) в неделю, одно занятие в неделю по воспитанию культуры здоровья как часть раздела по ознакомлению с окружающим.

Важнейшие условия реализации программы физического развития и воспитания культуры здоровья:

- высокий уровень педагогической рефлексии коллектива ДОО, направленный на анализ исходного, промежуточного и итогового уровня здоровья детей, их физического развития, физической подготовленности, ориентации детей в способах ЗОЖ человека, уровня освоения физкультурно – оздоровительной деятельности каждым ребенком;
- компетентность воспитывающих взрослых в образовательной области «Физическое развитие» и способах здорового формирования у детей;
- рациональная система физкультурно – оздоровительной работы, включающая создание экологически благоприятных условий в помещении и на участке ДОУ для игр и занятий, высокий уровень гигиенического обслуживания, обеспечение психологического комфорта, индивидуализацию и дифференциацию оздоровительных режимов с учётом традиций семейного воспитания;
- система эффективного закаливания, необходимая для тренировки терморегуляции, осуществляемая ежедневно на оздоровительных прогулках, умывание прохладной водой, полоскание рта и горла после каждого приема пищи, воздушные ванны до и после обеда;
- наличие физкультурного оборудования, центр здоровья в каждой возрастной группе, необходимых дидактических пособий, включая двигательные – дидактические и здоровьесформирующие игры, пиктограммы выполнения техники физических упражнений.

Программа предоставляет возможность каждому педагогу творчески подходить к планированию и организации форм физического и здоровьесформирующего образования в дошкольной организации и семье.

Программа обеспечена методическими пособиями:

Токаева Т. Э Будь здоров, дошкольник. Технология физического развития детей 4-5 лет.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание психолого-педагогической работы с детьми. Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Средняя группа (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.

Физическая культура

Средняя группа (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, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.2 Перспективное планирование физического развития

Комплексно-тематическое планирование

Месяц, дата	Темы/ направления	Образовательная область	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь	«Какой Я» 1 неделя- «Здоаствуй, мой любимый зал». 2-4 неделя- «Какой Я» Диагностика.	Физическое развитие	Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Уточнять представления детей о признаках осени, диких и домашних животных. Повышение двигательной активности в НОД. Упражнять детей в ходьбе и беге. Продолжать обучать построению в шеренгу. Прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.	Т.Э.Токаева ТФР- 48 стр. Мониторинг физического развития.
		Социальнокоммуникативное развитие	Способствовать участию в совместных играх и упражнениях.	
		Речевое развитие	Тренировка артикуляционного аппарата.	Логоритмическая игра "Паучок"
Октябрь	«Осенние изменения» 1- «Жуки-непоседы». 2-«И шуршат листочки-невидимки». 3- «Мой веселый звонкий мяч». 4.- «Воробьи-воробушки».	Физическое развитие	Продолжать знакомить детей с играми народов мира. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Продолжаем знакомить детей с частями тела, ухо, нос, глаза. Обучать построению в шеренгу и перестроению в круг. Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Продолжать обучать активному отталкиванию	Т.Э.Токаева ТФР-83 стр. Разучивание подвижных игр народов мира. Физкультурный досуг "По лесным тропинкам". Беседа. Разминка "Вместе с Машей".

			в прыжках через гимнастические палки. Продолжать обучать детей ловле мяча двумя руками	
	Социализация развитие общение.	Социальнокоммуникативное развитие	Вспоминаем и закрепляем значение "Вежливых слов".	Неделя "Вежливых слов"
		Речевое развитие	Совершенствовать отчетливое произнесение слов и словосочетаний.	Разучивание и использование в НОД скороговорок, считалок.
Ноябрь	« Я и подготовка к зиме» 1-«Двигайся больше- проживешь дольше». 2-«Лиса-всему лесу краса!» 3-«Скок-поскок». 4-«Осенние игры и забавы».	Физическое развитие	Продолжать знакомить с понятиями «улица», «дорога», «перекресток», «остановка общественного транспорта» и элементарными правилами поведения на улице. Подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила дорожного движения. Загадываем загадки на осеннюю тематику. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе по уменьшенной площади опоры, с перешагиванием через кубики. Продолжить обучать прыжкам на двух ногах и с продвижением. Ползанию по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками.	Т.Э.Токаева ТФР-125 стр.
		Социальнокоммуникативное развитие	Продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений между детьми	Подвижные игры и подводящие упражнения к основным движениям.
		Речевое развитие	"Азбука дорожного движения"	Совершенствование диалогической

				речи, закрепление знаний и о ПДД.
Декабрь	«Я встречаю Новый год». 1-«Здравствуй, гостя Зима»! 2-«Эх, вы лыжи, мои лыжи!» 3-«Елочка-краса» 4-«Жили-были зайки на лесной опушке, жили-были зайки в беленькой избушке».	Физическое развитие	Знакомить детей с зимними видами спорта. Формировать первичные гендерные представления (мальчики сильные, смелые; девочки нежные, женственные). Продолжать рассказывать детям о безопасном поведении в физкультурном зале. Продолжать упражнять детей в ползании на повышенной опоре по гимнастической скамейке. Обучать броску мяча двумя руками снизу, ловле мяча.	Т.Э.Токаева ТФР-168 стр. Иллюстративный материал "Зимние виды спорта". Подвижные игры на ориентировку в пространстве (задания для мальчиков и девочек).
	Групповые упражнения на ориентировку в пространстве.	Социальнокоммуникативное развитие	Упражнения на сплоченность, ориентировку в пространстве, действия по сигналу	
		Речевое развитие	Упражнения на восстановление дыхания.	Разучивание упражнений на восстановление дыхания.
Январь	«Я и природа зимой». 2-«В гости к Снежной бабе». 3-«В зимнем лесу». 4-«Мое здоровье зимой».	Физическое развитие	Формируем представление детей о полезной еде. Знакомим детей со святками и народными играми. Сохранять дистанцию при перестроении. Мягкому приземлению в прыжках между кеглями. Обучать отбиванию мяча об пол одной рукой. Закреплять умение отбивать мяч об пол.	Т.Э.Токаева ТФР-207 Работа со стендом "Полезная еда" Народные игры: "Козелок", "Ручеек", "Коза".
		Социальнокоммуникативное развитие	Умение согласовывать свои действия с действиями других детей. Способствовать	Подвижные игры на сплочение в группе.

			развитию социально-эмоциональной сферы.	
	Народные игры.	Речевое развитие	Продолжаем разучивать с детьми потешки, заклички на игру	Народные игры.
Февраль	«Я и наши традиции» 1-«Я т мой город». 2-«Нам морозы не страшны» 3-«Я хочу быть сильным, ловким и умелым». 4-«Веселое путешествие»	Физическое развитие	Знакомить с зимними видами спорта, с символами олимпийских игр. Рассказывать о Российской армии, военных, которые охраняют нашу Родину (пограничники, моряки, летчики). Учить ловить мяч двумя руками. Продолжать обучать метанию в цель правой и левой рукой. Обучать детей в ходьбе и беге с изменением направления. Упражнять детей в прыжках на двух ногах между кубиками	Т.Э.Токаева ТФР-242 стр.
		Социальнокоммуникативное развитие	Поддерживать и развивать у ребенка стремление к общению, накоплению игрового опыта.	
		Речевое развитие	Гимнастика речевого аппарата.	Артикуляционная гимнастика.
Март	«Я и весенние превращения». 1-«Весна-весняночка». 2-«Весна пришла. На реке ледоход». 3-«Обруч-мой помощник и друг». 4-«Игры бодрячков-здоровячков».	Физическое развитие	Знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Продолжаем изучать знаки дорожного движения. Формируем знания о признаках весны. Упражнять детей в прокатывании мячей вокруг предметов. Броску мяча через шнур. В ползании по скамейке подтягиваясь двумя руками.	Т.Э.Токаева ТФР-287 стр.
		Социально-коммуникативное развитие	Учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений.	
		Речевое развитие.	Разучиваем с ребятами новые считалки.	

Апрель	«Я и мир вокруг» 1-«Грачи прилетели» 2-«Космонавтом стать хочу». 3-«Я семью свою люблю - стать помощником хочу». 4-«Весеннее чудо».	Физическое развитие	Развивать умение ориентировки в пространстве. Формировать понятия о Земле, об окружающем мире, бережном отношении к природе. Закреплять принимать правильное и.п. в прыжках в длину с места. Продолжать обучать ориентировке в пространстве, повороты налево, направо. Умение слушать сигнал и выполнять задание	Т.Э.Токаева ТФР-330.
		Социально-коммуникативное	Воспитывать у детей положительное отношение к труду, желание трудиться.	
		Речевое развитие		
Май	«Каким я стал». 1-«Наступил май». 2-«Каким я стал». 3-«Помоги доктору Айболиту». 4-«Каким я стал»? Диагностика.	Физическое развитие	Формировать представление о родном городе, о его достопримечательностях, о дне рождения города. Продолжаем знакомить с правилами безопасного поведения во время игр на улице и в помещении. Формировать элементарные представления о способах взаимодействия с животными и растениями, о правилах поведения в природе. Продолжать обучать метанию в даль правой и левой рукой, Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе. Упражнять детей в прыжках через шнур, метании в цель правой и левой рукой.	Т.Э.Токаева ТФР-376.
		Социально-коммуникативное	Продолжать знакомить детей с правилами поведения в спорт зале и	

			взаимодействия со сверстниками (слушаем команду).	
		Речевое развитие		

2.3. Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Результаты диагностики предоставляются в форме аналитической справки на педагогическом часе ДОУ и совещании при заведующем: отчет по результатам обследования детей дошкольного возраста с 3-7 лет. В средней группе оценка усвоения содержания образовательной области «Физическая культура» проводится на основе индивидуального и качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей 4-5 лет в соответствии с таблицей.

Педагогическая диагностика освоения программы образовательной области "Физическое развитие (средняя группа)"								
И.Ф. ребенка	Умеет ходить и бегать свободно не шаркая ногами	Способен согласовывать действия при построении в колонну, шеренгу, круг	Владеет ли навыками лазанья по шведской стенке, переползания с пролета на пролет	Владеет ли навыками челночного бега 3 по 10м или 5 по 6 м	Метание мяча в горизонт. Цель (2-2,5м), в даль (3,5-6,5 м)	Отбивание мяча от пола не менее 5 р	Прыжка в длину не менее 70см	Результат Не сформировано-1 2-частично сформирован, 3-сформирован полностью.

Степень соответствия выражается в определенном количестве баллов: от 1 до 3.

2.4 Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий досугов и праздников

месяц	досуг	День здоровья	праздник
сентябрь	«Как мы тянули репку» Задачи: Упражнять детей в беге, в прыжках, создавать положительные эмоции.		
октябрь	«Поиски клада» Задачи: Упражнять детей в прыжках, в равновесии,	«Лесные жители»	

	учить ориентироваться в пространстве "побегайки"		
<i>ноябрь</i>	«Игры разных народов»	"Папа, мама, я — спортивная семья" Задачи: Доставить детям радость. Активно вовлекать родителей в совместную детско-взрослую деятельность.	
<i>декабрь</i>	«Зимушка-зима» Задачи: Укреплять здоровье детей, совершенствовать основные виды движений		
<i>январь</i>	«Зимние забавы» Задачи: Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движения.	«Моё здоровье зимой»	
<i>февраль</i>	«Зов Джунглей» Задачи: Способствовать дальнейшему развитию интереса детей к занятиям физической культурой, закреплять полученные двигательные умения и навыки.		Зимний спортивный праздник «Папины помощники»
<i>март</i>	«Сто затей для 100 друзей» Задачи: Воспитание у детей ловкости, точности движения, двигательной самостоятельности, дружелюбия, любви к спорту.		
<i>апрель</i>	«Веселый праздник» Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с мячом, бегом, прыжками. Воспитывать выдержку.	«Космические человечки»	
<i>май</i>	«Морское путешествие» Задачи: Закреплять умение прыгать в длину с места, подлезать под гимнастическую скамейку		
<i>Летний период</i>			«Летний спортивный праздник»

2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями, законными представителями воспитанников

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
<i>Сентябрь-Октябрь</i>	Спортивная форма" "Правила поведения в спортивном зале"	Все группы	- Выступления на родительских собраниях: - Наглядная агитация: «Здоровый ребёнок- счастье в семье!» - Анкетирование: «Физкультура в вашем доме» -Мониторинг физической подготовленности детей, составление таблиц и графиков по группам здоровья.	Информационный стенд у спортивного зала Группа в контакте «Физкультурник»
<i>Ноябрь</i>	«Здоровый ребёнок- счастье в семье!» «Физкультура в вашем доме»	Все группы	Консультация Анкетирование	Группа в контакте «Физкультурник»
<i>Январь-Февраль</i>	Подвижные игры в зимнее время. «Игры и	Все группы	Консультация для родителей	Группа в контакте «Физкультурник»

	эстафеты с тематикой 23 февраля»			
<i>Март</i>	-«Здоровье начинается со стопы» «Профилактика и коррекция плоскостопия» «Значение семейного досуга для детей»	Все группы	-Консультация -Индивидуальные беседы	Информационный стенд у спортивного зала Группа вконтакте «Физкультурник»
<i>Май</i>	"Подведение итогов диагностики"	Все группы	Мониторинг.	Индивидуальные консультации по желанию родителей Группа вконтакте «Физкультурник»

Направление работы с использованием дистанционного обучения. В условиях эпидемиологической ситуации и режима повышенной готовности жить и работать на самоизоляции приходится по-новому. Физическое развитие ребенка не должно прерываться, ведь ребенок – это маленький исследователь, он активно развивается и играя, познает мир. Посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и детей дома, родители легко смогут организовать двигательную активность, даже в период эпидемии. Ребенок получит больше внимания, любви со стороны близких ему людей, а также сможет удовлетворить свою потребность в движении и игре.

Задачи:

Повышение интереса к физической культуре
Формировать потребность в ежедневной двигательной активности
Продолжать знакомить детей с играми малой и средней подвижности, с физкультурными разминками, пальчиковыми играми, дыхательными упражнениями и др.

Ссылки:

Сайт в вконтакте <https://vk.com/fizraibra> «Физкультурник» инструктора по ФК. Воронюк М.С.

Сайт ГБДОУ №70.....

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.

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

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя. Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Форма работы	С кем проводится
Сентябрь	Результаты диагностики физического развития и педагогических наблюдений. Задачи работы	Воспитатели всех групп
Ноябрь	Консультация "Использование здоровьесберегающих технологий как средство сохранения и укрепления здоровья детей". Технология Лепбук.	Воспитатели всех групп
Март	В рамках проекта: «Руки, ноги, голова, вот, зарядка для ума» (игры малой и средней подвижности, пальчиковые игры) Картотека.	Воспитатели всех групп
Май	«Эффективность Физкультурнооздоровительной работы в 2022 – 2023 учебном году»	Воспитатели всех групп

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

3. Организационный раздел рабочей программы

3.1. Структура реализации образовательной деятельности.

Создание условий для физического развития. Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

3.1.1. Режим двигательной активности НОД- непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей 3-7 лет организуют 3 раза в неделю, каждое третье занятие проводится на улице в форме активной прогулки или в физкультурном зале.

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	На улице			1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза утром и вечером 15 мин	Ежедневно 2 раза утром и вечером 20 мин	Ежедневно 2 раза утром и вечером 25 мин	Ежедневно 2 раза утром и вечером 30 мин
	Физ-минутки (в середине статического занятия)			1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Бодрящая гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
	Физкультурный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	День здоровья	1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в

	Каникулярная неделя 1 раз в год	квартал	квартал	квартал	квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельно е использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.1.2. Система оздоровительной работы ГБДОУ №70

1.Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ - типовой режим дня по возрастным группам; - щадящий режим дня (по необходимости).

- режим на плохую погоду - режим при карантинах

2.Психологическое сопровождение развития детей.

- создание психологически комфортного климата в ДОУ; - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности; - формирование основ коммуникативной деятельности у детей; - психолого-медикопедагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.

3.Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка.

Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика; ежедневно - физкультминутки, на НОД - динамические паузы; в перерыве между НОД - физкультурные занятия; 2 раза в неделю - бодрящая гимнастика (после сна) ежедневно.

Частично регламентированная деятельность: - спортивные праздники; 2 раза в год - спортивные игры; - подвижные игры на воздухе и в помещении; ежедневно - физкультурные досуги; 1 раз в месяц - «дни здоровья» 1 раз в квартал Нерегламентированная деятельность: - самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на воздухе; ежедневно

4.Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- воспитание навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья;

- воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности;

- формирование основ безопасности жизнедеятельности.

5.Оздоровительное и лечебно профилактическое сопровождение.

Общеукрепляющие мероприятия:

- режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок;

- режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна;

- режим кварцевания групповых помещений, залов;

- воздушные ванны в комплексе с бодрящей гимнастикой;

- солнечные ванны в весенне-летний сезон;

6. Организация питания. - сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием); - замена продуктов питания для детей- аллергиков; использование йодированной соли для приготовления пищи.

Структура занятий

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.

Физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
7. Сюжетно-игровые занятия.
8. Занятия с использованием нетрадиционного игрового оборудования такого как: парашют, батут, игровой модуль "Черепашка" большой, модуль "Черепашка" малый, кубик подвижных игр и другие авторские разработки физкультурно-игрового оборудования.

Способы организации детей в физкультурно-образовательной деятельности

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-проверочные занятия, целью которых является

выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка в цель, отбивание мяча от пола, челночный бег и т.д.)

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 и т.д.

Фронтально-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.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно-воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закалывающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физкультурные досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (карты мониторинга), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье. Очень важной, составной частью

гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

3.1.3. Планируемые результаты освоения программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Образовательная область «Физическое развитие»

Средняя группа 4-5 лет

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников на занятиях по физическому развитию

В соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 г. № 26 непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 3-7 лет организуют 3 раза в неделю. Каждое третье занятие для детей 5-7 проводится на улице в форме активной прогулки.

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
2 младшая группа	15-20 мин	3 раза в неделю
Средняя группа	15-25 мин	3 раза в неделю
Старшая групп	20-25 мин	3 раза в неделю
Подготовительная группа	25-30 мин	3 раза в неделю

3.3 Материально-техническое обеспечение

Перечень игровых материалов по основным направлениям развития ребенка	
наименование	Кол-во
Мешочек с песком (100 гр)	20ш.
Кубик (стандартный)	18ш.
Флажки	50ш.
Кегли (набор)	20ш.
Мяч гимнастический	18ш.
Шарик (пластик)	40ш.
Фитбол (средний)	14ш.
Гимнастическая скамья	1ш.
Мягкие модули	8ш.
Конус	6ш.
Дорожка гимнастическая	5ш.
Обруч (малый)	15ш.
канат	1ш.
Скакалка (стандартная)	5ш.
Бубен	1ш.
ПДД набор	1ш.

3.4 Создание развивающей предметно- пространственной среды. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала представлена с учетом возрастных особенностей детей (3-7 лет), соответствует содержанию образовательного процесса, отвечает интересам и потребностям детей.

Пространство физкультурного зала организуется максимально свободно и безопасно.

Оборудование и спортивный инвентарь располагается в спортивном уголке зала.

Перед физкультурным залом так же есть один информационный стенд, в зале информация на стенде соответствует комплексно-тематическому планированию и меняется в соответствии с темой занятия, сезоном и направленностью НОД.

В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Физкультурный зал предоставлены условия для развития крупной моторики это крупный инвентарь: модули, гимнастические скамейки, шведская стенка, ребристые дорожки, коврики и мелкое физкультурное оборудование: флажки, ленты, мячики, гимнастические палки, обручи, кегли, скакалки, конусы, ограничители. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

В зале имеется музыкальный центр. Перед входом в физкультурный зал имеется стенд на котором размещена информация, физкультурной направленности, для детей и их родителей, соответствующая теме и сезону.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения. Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Оформление физкультурного зала и стендов в соответствии с сезоном. Проверка спортивных уголков в группах. Пополнение мелкого спортивного инвентаря для пальчиковых игр.	Сентябрь-Октябрь
	Изготовление лепбука.	Ноябрь-Февраль
	Пополнение инвентаря: цветные ленты на палочке 25шт для танца и ОРУ. Маски для П.И. Пополнение инвентаря: подвижные игры к Дню Матери, клюшки для П.И. Дополнение нетрадиционно-игрового оборудования: игровое полотно для подвижных игр тематика "Петербург" пополнение картотек подвижных игр, придумывание новых игр совместно с детьми.	Декабрь Январь Февраль
	Пополнение картотек считалок и скороговорок. Пополнение музыкальной фонотеки: Музыка для подвижных игр и музыкальноритмических композиций, для праздников и досугов	Март-Апрель В течении года
	Пополнение масок для подвижных игр	Май

Обеспечение безопасности

Требование в максимальной безопасности должно быть приведено в соответствии с потребностями детей в стимулирующем окружении, в свободном выборе при организации их повседневной жизни и их правом на самостоятельное проявление активности.

Безопасность окружающей среды не должна достигаться сугубо за счет регламентированного поведения детей и ограничения их возможностей познания мира опытным путем.

Тем не менее необходимо принять ряд мер для профилактики несчастных случаев и травм:

- тщательно продумать оборудование внутренних и внешних пространств детского сада,
- разделить зоны движения и зоны для отдыха,
- проанализировать пути перемещения детей, предусмотреть ограждения и мягкие маты, защищающие ребенка,
- следить за исправностью мебели игровых и спортивных снарядов,
- предусмотреть совместно с родителями наличие у детей спортивной формы,
- ознакомить детей с возможными источниками опасности,
- вместе с детьми обсудить правила поведения в физкультурном зале и разместить таблички-напоминания,
- обеспечить детям подстраховку во время выполнения трудных упражнений.

3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, электронные образовательные ресурсы др.)
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • От Рождения до Школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. • Технология физического развития детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с. • Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с. • Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с. • Технология физического развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432с. • Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 160 с. • Пензулаева. Л.И . Физическая культура в детском саду. 3-4 года. Младшая группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г • Пензулаева.Л.И. ФГОС Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Средняя группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г • Пензулаева.Л.И. ФГОС Физическая культура в детском саду. 5-6 лет Старшая группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г • Пензулаева. Л.И. ФГОС. Физическая культура в

	<p>детском саду. 6-7 лет Подготовительная группа. М. "Мозайка-Синтез", 2017 г</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пензулаева. Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. "МозайкаСинтез", 2011г, 128с. • Николаева Н.И. "Школа мяча", СПб. • Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе», СПб. • Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Лечебно – профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНСЕ». ДЕТСТВО-ПРЕСС,2014. -384 с. • М.А.Рунова Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. - М. "Просвещение", 2006. • Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях».Метод. пособие. М «Мозайка Синтез», 2005 • Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». М «Просвеще- ние», 1990 • Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М, «ВАКО», 2007 • Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. — М.: Школьная Пресса, 2009. • Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. Стр. 96 • Расскажите детям об Олимпийских играх. Наглядно-дидактическое пособие. Автор текста Э. Емельянова. "Мозайка Синтез", 2013. стр. 205 • Н.В. Нищева. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное.- СПб.: ООО "Издательство "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2015.-80с. • Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - СПб.: ООО " ИЗДОТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2013.- 80с. • Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». СПб «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2004 стр.109 • Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С.О.Филиппова. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 стр.56 • Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности.- СПб.: Издательство "Детство-Пресс", 2018.-128 с.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.- М.: Издательство "Скрипторий 2003", 2009.-112 с. • Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет.- М.: Мозайка-Синтез,2020.-88с. • Е.Ф.Желобкович Физкультурные занятия в детском саду 2я младшая группа • Е.Ф Желобкович Физкультурные занятия в детском саду средняя группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. -192 с. • Е.Ф Желобкович Физкультурные занятия в детском саду старшая группа. – М.: «Скрипторий 2003», 2015. – 216с. • Е.Ф Желобкович Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 224с. <p>Электронные образовательные ресурсы: https://vk.com/fizraigra https://vk.com/fizkult_ura https://vk.com/fizinstruktor_ru</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------