

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детского сада  
«Колосок»

 Данцева Е.А.

Приказ №65/1 от 31.08.2020г



# **Рабочая программа**

## **инструктора по физической культуре**

**Образовательная область**

**«Физическое развитие» для детей от 2-7 лет**

**муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения**

**детского сада «Колосок» на 2020-2021год**

**Составила:**

**инструктор**

**по физической культуре**

**МАРТЫНОВА Л.С**

**сл.Алексеево-Тузловка**

**2020 г.**

<b>№п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
<b>1.</b>	Пояснительная записка	3
1.1	Нормативно-правовая база	3
1.2	Принципы и подходы	4
2	Цели и задачи реализации программы дошкольного образования на год	4
2.1	Содержание образовательной деятельности возрастной группы по физическому развитию	6
2.2	Целевые ориентиры образования	10
	<b>Содержательный раздел</b>	
1	Организация образовательного процесса по разделу «Физическая культура»	11
1.1	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	12
1.2	Связь с другими образовательными областями:	14
1.3	Тематическое планирование ДОУ	15
1.4	Перспективный общий план понедельное, ежемесячное, на год	19
1.5	Перспективное план работы с родителями	19
2	Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»	20
2.1	Паспорт физкультурного зала	21
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
1	Расписание ООД	25
3.2	Мероприятия на год	25
3.3	Планирование мониторинга	27

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка**

1. Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

#### **1.1. Нормативно-правовая база**

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.
2. Т.Э. Токаева «Будь здоров, дошкольник» Программа физического развития детей. М.: ТЦ Сфера, 2016
3. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
4. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

#### **1.2. Принципы и подходы** в организации образовательного процесса:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики) .
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму») .
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра)
9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

## **2. Цели и задачи на год.**

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

#### **Группа раннего развития (от 2 до 3 лет)**

- Формировать у детей двигательные умения и навыки, развитие физических качеств;
- Формировать двигательные умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка,

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Содействовать становлению первоначального двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес, положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности; создавать условия для проявления самостоятельности, инициативы и активности в сфере физической культуры и здоровья.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

-способствовать формированию представлений о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к технике выполнения физических упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своем здоровье.

-проявлять стремление выразить свои возможности в движениях, двигательную активность и творчество в разных видах самостоятельной деятельности;

-развивать быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию движений;

-содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности;

-способствовать проявлению двигательного творчества в подвижных и двигательно-дидактических играх, самостоятельной двигательной деятельности

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

-создавать условия для гармоничного физического развития детей;

-формировать представления об особенностях своего организма, этикете, гигиене, культуре отдыха и безопасного поведения;

-побуждать к выполнению упражнений с необходимым напряжением;

-формировать первоначальные навыки и развивать самоорганизацию в подвижных и хороводных играх;

-развивать двигательное воображение, творчество, выносливость, быстроту и другие двигательные способности;

-содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **-Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

-Создавать условия для гармоничного физического развития и воспитания внимательного отношения детей к своему здоровью и жизни;

Обогащать представления о способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры;

-побуждать к точному, энергичному и выразительному выполнению физических упражнений;

-упражнять в умении контролировать технику выполнения движений, обучая способам самоконтроля и самооценки;

-развивать двигательное воображение, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений, закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;

-Развивать позицию субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, добиваясь самостоятельного выполнения необходимых навыков гигиены и санитарии;

-содействовать проявлению индивидуального стиля физкультурно-оздоровительной деятельности, инициативы, выразительности движения.

**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, 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.

## **2.1. Содержание образовательной деятельности возрастной группы по физическому развитию**

### **Особенности физического воспитания и развития детей 2-3 лет.**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.**

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях. Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет. На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

### **Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность

**Приобретение опыта в следующих видах поведения детей:** двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; 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:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;

- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (фитбол): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м).

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и



попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов физического развития на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей младенческого и раннего возраста развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка дошкольного возраста развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

## **2.2. Целевые ориентиры образования:**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

### **К 2-3 годам ребенок:**

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения; проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях;
- с удовольствием двигается — ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.)

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

#### **К 7 годам ребенок**

- овладевает основными культурными способами деятельности,
- проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности;
- способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок положительно относится 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 сорадоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными 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 личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 1. Организация образовательного процесса по разделу «Физическая культура»

#### Физическое развитие включает:

- Приобретение опыта в следующих видах поведения 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 координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки).

#### Основные цели и задачи

- 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).
- 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.

#### Формы организации

занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Для проведения занятий по физической культурой на участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

#### 1.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>		<b>самостоятельная деятельность детей</b>	<b>образовательная деятельность в семье</b>
<b>непосредственно</b>	<b>образовательная</b>		

образовательная деятельность	деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p>	<p>Беседа</p> <p>Совместные игры.</p>

Общеразвивающие упражнения:

- с предметами,
- без предметов
- имитационные

- Игры с элементами спорта.

Спортивные упражнения.

Индивидуальная работа с детьми.

Игровые упражнения. Игровые ситуации.

Утренняя гимнастика:

- классическая
- игровая
- полоса препятствий
- музыкально-ритмическая
- имитационные движения.

Физкультминутки. Динамические паузы.

Подвижные игры.

Игровые упражнения. Игровые ситуации.

Проблемные ситуации. Имитационные движения.

Спортивные праздники и развлечения.

Гимнастика после дневного сна;

Упражнения:

- классические
- коррекционные: двигательно-игровой час,
  - эстафеты
  - спортивные упражнения
- спортивные игры (городки, , бадминтон, элементы футбола,)
- беседы о спорте, спортивных достижениях

Подвижные игры, игровые упражнения, имитационные движения

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

## **1.2 Связь с другими образовательными областями:**

Интеграция с содержанием других познавательных областей

Задачи

## **Здоровье**

Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

воспитание культурно – гигиенических навыков;

формирование начальных представлений о здоровом образе жи

## **Коммуникация**

Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей

Формирование видения целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.

Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни.

Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности , в том числе здоровья.

Развитие свободного общения по поводу здоровья и здорового образа жизни

## **Физическая культура**

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.

Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения различными видами детской деятельности.

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.

Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками в совместной двигательной активности.

Накопление опыта двигательной активности

### 1.3 Перспективный общий план понедельное, помесечное, на год

#### Приложение.

### 1.4. Перспективное план работы с родителями

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

#### Основные формы взаимодействия с семьей

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, приглашение родителей на спортивные праздники, переписка по средству интернета.
  - Совместная деятельность: семейные праздники
- «Физическая культура»**
- Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
  - Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику
  - Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
  - Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
  - Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
  - Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом.
  - Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду

### 2.Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

№	Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
---	-------------------	----------------------	--------------	-------------

1	Л.И. Глизерина	«Уроки здоровья»	Йошкар-Ола: Педагогическая инициатива	2004
2	Е.А. Каралашвили	«Физкультурная минутка»	М.: ТЦ Сфера	2003
3	М.Ю. Картушина	«Зеленый огонёк здоровья»	СПб. «Детство–Пресс»	2004
4	Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко	«Школа здорового человека» Программа для ДОУ.	М.: ТЦ Сфера	2006
5	Л.И. Пензулаева	«Физкультурные занятия в детском саду». Система работы в подготовительной к школе группе	М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ	2012
6	Е.А. Сочеванова	«Комплексы утренней гимнастики»	СПб. «Детство–Пресс»	2005
7	Т.Э. Токаева	«Будь здоров, дошкольник» Программа физического развития детей.	М.: ТЦ Сфера,	2016
8	Т.Э. Токаева	Технология физического развития. Для детей 3-4 лет	М.: ТЦ Сфера	2017
9	Т.Э. Токаева	Технология физического развития. Для детей 4-5 лет	М.: ТЦ Сфера	2017
10	Т.Э. Токаева	Технология физического развития. Для детей 5-6 лет	М.: ТЦ Сфера	2017

### III. Организационный раздел.

#### 1. Расписание ООД

Дни недели	Разновозрастная группа
Понедельник	9.35-10.00
среда	10.10-10.35
четверг	Физкультура во второй половине дня

#### 1.1 Мероприятия на год.



<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Возраст</b>
1	Сентябрь	«День Знаний» Концерт, посвящённый Дню дошкольного работника.	все
2	Октябрь	«ПДД», «ПБ»	Средний, старший
3	Ноябрь	«День народного единства»	Все
4	Декабрь	«Зимние забавы»	Все
5	Январь	Зимние забавы на улице ( на спортивном участке)	Все
6	Февраль	Музыкально-спортивный семейный праздник «Папа может» (для всех)	Все
		Широкая Масленица	Все
7	Март	Праздничные мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 Марта (для всех)	Все
8	Апрель	Быстрее, выше, сильнее!» Музыкально-спортивное развлечение, посвященное Международному Дню спорта. «День космонавтики»	все
9	Май	«Вот и лето пришло!»	Все

<b>№</b>	<b>Содержание работы, мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>
<b>1. Методическая работа.</b>		
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	сентябрь
2.	Проработать методическую литературу.	в течение года
3.	Подобрать комплексы зарядки	ноябрь
4.	В целях самообразования изучить новые комплексы упражнений Изучить комплексы пальчиковой гимнастики.	в течение года

## 2. Физкультурно-оздоровительная работа.

1.	Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья.	Сентябрь, октябрь
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	сентябрь май
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года
4.	Рекомендации для воспитателей: закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика,	в течение года

## 3. Физкультура в режиме дня.

1.	Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию
2.	Подвижные и спортивные мероприятия на улице	По расписанию
3.	Двигательные разминки и физкультминутки.	Ежедневно на занятиях
4.	Индивидуальная работа с детьми.	По расписанию
5.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно
6.	Физкультурные досуги.	1 раз в месяц
7.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	4 раза в год
8.	Неделя Здоровья	1 раз в год

## **1.2 Планирование мониторинга**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.