

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 пгт Серышево
структурное подразделение детский сад № 3

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 2
структурное подразделение
детский сад № 3
Протокол № 1 от 26.08.22

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МАОУ СОШ № 2
пгт Серышево



В.А.Заварухина
Приказ № 166 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому воспитанию
детей дошкольного возраста (3-7 лет)
срок реализации 2022/2023 учебный год

Составитель: Попова Н.В.
инструктор по
физической культуре

пгт Серышево
2022г

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	4
1.3. Принципы и подходы.....	5
1.4 Содержание психолого-педагогической работы.....	5
1.5. Возрастные особенности детей.....	7
1.6. Планируемые результаты.....	11
2.Содержательный раздел	
2.1. Описание образовательной деятельности.....	12
2.3. Комплексно-тематическое планирование.....	21
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	23
3. Организационный раздел	
3.1. Планирование образовательной деятельности по физическому воспитанию.....	27
3.2. Двигательный режим.....	28
3.3. Формы закаливания.....	29
4. Условия реализации программы	
4.1. Материально-техническое оснащение.....	30
4.2Учебно-методическое обеспечение.....	31
5. Приложение	

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа является общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает освоение содержания основной образовательной программы дошкольного образования, дополняет ее и способствует гармоничному физическому развитию детей, стимулируя их познавательную мотивацию, творческий потенциал, навыки здорового образа жизни, формирует интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой. Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы структурного подразделения д/с №3 МАОУ СОШ №2 пгт Серышево, парциальных программ и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726 «О Концепции дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам

дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373.

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
- Устав МАОУ СОШ №2 пгт Серышево.
- Положение о рабочей программе педагога МАОУ СОШ №2 пгт Серышево структурного подразделения д/с №3.

1.2 Цель и задачи.

Цель:

создание условий для освоения ребенком физических навыков и умений в двигательной деятельности.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса и потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей (овладение основными движениями).
- Формирование основ ЗОЖ

- Поддержка и просвещение родителей и педагогов в вопросах физического развития детей
- Вовлечение родителей в образовательную деятельность, поддержка образовательных инициатив семьи.

1.3 Принципы и подходы

В программе предусмотрены основные принципы ФГОС ДО:

- принцип активного и полноценного проживания ребенком всех этапов детства;
- принцип наглядности;
- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип последовательности построения системы занятий.

Методологическую основу рабочей программы составляют педагогические научные разработки по интеграции двигательной и познавательной деятельности с учетом личностно-ориентированного и индивидуального подхода (В.И. Андреева, В.В. Беловой, В.П. Беспалько, В.З. Вульфова, З.А. Красновского, М.М. Кулибабы, И.Я. Лернера).

В содержании заложены амплификация детского развития (обогащение развития ребёнка как личности) А.В. Запорожца – максимальное обогащение содержания специфически детскими формами игровой практической деятельности, а также общения детей друг с другом и со взрослыми с целью формирования психических свойств и качеств, а также развития у ребёнка потребности в движении (двигательной инициативы).

Педагогической целесообразностью Программы являются перспективные инициативы в физическом развитии детей, связанные с безопасной здоровьесберегающей образовательной средой и социально – значимыми ценностями.

1.4 Содержание психолого- педагогической работы.

Программа составлена с учетом основных требований ФГОС ДО и его образовательной области «Физическое развитие», где приоритетом является 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).

Основные направления деятельности по решению задач сохранения и укрепления здоровья детей следующие:

- 1.Использование естественных сил природы для укрепления здоровья детей (прогулки, солнечные ванны)

2. Соблюдение режима дня.

- 3.Двигательная активность в течении дня: утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения, создание в группах центров двигательной активности детей.

- 4.Питание: сбалансированность рациона, оптимальное содержание белков, жиров, соки, фрукты.

5. Закаливание: воздушные ванны, босохождение в группе, обширное умывание, сон без маечек в летний период.

6. Создание условий для благоприятной адаптации детей в ДОО

7. Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима.

8. Формирование культурно-гигиенических навыков.

9. Нормализация психологического климата.

10. Формирование ЗОЖ в коллективе детей и родителей.

1.5 Возрастные особенности детей

Основопологающим компонентом программы является учет возрастных особенностей детей :

Возрастные особенности детей младшей группы (от 3 до 4 лет)

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а так же уровень развития моторики, то есть физической подготовленности.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые. Дети четвёртого года жизни находится во взаимодействии с развитием основных видов движений- прыжков, бега, метания, равновесия. В возрасте от трёх до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Вес детей в среднем 16-17 кг Прибавка в весе составляет в среднем 1.5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек- 14,1 кг. К 4 годам это соотношение меняется, соответственно составляет 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки, в 4 года- 53,9см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно - двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка

происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения- сидя, лёжа, на спине, на животе и т.д. при выполнении упражнения стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеча.

Сердечно-сосудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Внимание детей 3-4 лет ещё не устойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки.

Вновь приобретённые умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес, рост, объем головы, объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения,

совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершена. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль

выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

1.6 Планируемые результаты

В результате реализации программы будут:

- снижена заболеваемость или стабилизация здоровья, увеличено число детей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;

- будет сформирован интерес и потребность в двигательной активности
- развиты физические качества (скоростные, силовые, выносливость, гибкость, координация)
- накоплен двигательный опыт
- разработаны рекомендации для родителей, воспитателей позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения и физического развития;

2 Содержательный раздел

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

3-4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни.

Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление

об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.

Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).

Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером.

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры.

Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

4-5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни.

Продолжать знакомить 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 представления о здоровом образе жизни.

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения.

Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры.

Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

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

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

5-6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.

Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

6-7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой.

Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом.

Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Спортивные и подвижные игры.

Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

2.2 Комплексно – тематическое планирование

Месяц	Тема события	Тема спортивного мероприятия			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	Прощай лето, здравствуй осень!	Физкультурное развлечение «Мячик круглый есть у нас»	Физкультурное развлечение «Колобок»	Физкультурный досуг «Весёлые старты»	Физкультурный досуг «Здравствуй осень!»
октябрь	Осень, осень в гости просим	Физкультурное развлечение «В гости к мишке Топтыжке»	Физкультурный досуг «По следам Осени»	Спортивная Квест – игра «В поисках волшебного сундучка»	Ко Дню космических войск России физкультурный праздник с папами «Папа

					может все на свете!»
Ноябрь	Дни Здоровья	Физкультурное развлечение с родителями «Здоровая семья»	Физкультурное развлечение «Мойдодыр»	Физкультурное развлечение «День Здоровья»	Физкультурное развлечение «Сундучок народных игр»
Декабрь 10 декабря Всемирный день футбола	Зимушка, зима в гости к нам пришла	Физкультурное развлечение «Здравствуй зимушка- зима»	Развлечение «Пропавшие игрушки»	Физкультурный праздник «Зимние забавы»	<u>День футбола</u> Или на улице Физкультурное развлечение «Мы мороза не боимся»
Январь	День Здоровья	Физкультурный досуг «Милый зайка заболел»	Физкультурный досуг «Куталка в гостях у Неболейки»	Физкультурный досуг «Путешествие в Спортландию»	Физкультурный досуг «Трус не играет в хоккей»
Февраль	23 февраля – день защитника Отечества	Физкультурное развлечение «Маленькие защитники»	Физкультурное развлечение «Защитники Страны!»	Спортивная Квест – игра «В поисках секретных документов»	Физкультурный праздник «Достойная смена»
Март	Спорт- здоровье, спорт – игра!	Физкультурное развлечение «Теремок»	Физкультурное развлечение «Спортивный магазин»	Физкультурное развлечение «Чемпионы страны»	Физкультурное развлечение «Азбука дорог»

Апрель	Всемирный день здоровья	Физкультурное развлечение «Путешествие капельки»	Физкультурный досуг «Береги природу»	В день здоровья физкультурный досуг «Космодром здоровья».	Физкультурное развлечение «Человеку друг огонь, только зря его не тронь!»
Май	День семьи, любви и верности	Физкультурное развлечение с родителями ко дню семьи «Дружная семейка»	Физкультурный праздник с родителями «Русские посиделки»	Физкультурный досуг ко дню пограничника «Граница на замке» День цвета, радости, веселья!	
Июнь 23 июня Международный Олимпийский день	Вот и лето пришло!	Развлечение с элементами основных движений «Мыльные пузыри»	Физкультурный праздник «Вот и лето пришло».	«Малые Олимпийские игры»	
Июль	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Развлечение «Турнир здоровячков»	Физкультурный досуг «Мы растём здоровыми»	Физкультурное развлечение «Быстрее, выше, сильнее»	
Август	Мир вокруг	Развлечение «Если с другом вышел в путь»	Физкультурный досуг «Приключения Пылинки»	Неделя спортивных игр	Физкультурный праздник «Наш трехцветный флаг»

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках педагогической диагностики физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно с медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
4. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
5. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;

6. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

10. Информация в родительских уголках

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

от 3 до 4 лет

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по

физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

от 4 до 5 лет

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

от 5 до 6 лет

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

от 6 до 7 лет

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

3 Организационный раздел

3.1. Планирование образовательной деятельности по физической культуре

Занятия по Программе				
Базовый вид деятельности	Периодичность в неделю			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

3.2. Двигательный режим

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий(в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4года	4-5лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	в помещении	2раза в неделю(15-20мин)	2раза в неделю(20-25мин)	2раза в неделю(25-30мин)	2раза в неделю(30-35мин)
	на улице	1раз в неделю(15-20мин)	1раз в неделю(20-25мин)	1раз в неделю(25-30мин)	1раз в неделю(30-35мин)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-10мин	Ежедневно 5-10мин	Ежедневно 5-10мин	Ежедневно 5-10мин
	Подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке по 15-20	Ежедневно на каждой прогулке по 20-25	Ежедневно на каждой прогулке по 25-30	Ежедневно на каждой прогулке по 30-40
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно по 15-20	Ежедневно по 15-20	Ежедневно по 15-20	Ежедневно по 15-20
	Физкультминутки в середине занятия	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно
Активный	Физкультурный досуг	1раз в месяц(20)	1раз в месяц(20)	1раз в месяц(30-)	1раз в месяц(40)

отдых				40)	
	Физкультурный праздник	-----	2 раза в год до45мин	2 раза в год до60мин	2 раза в год до60мин
	День здоровья	1раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.3. Закаливание

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Традиционные виды закаливания детей проводимые в нашем ДОО

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика (В теплое время года)
- оздоровительная прогулка (ежедневно)
- воздушные ванны (ежедневно)
- воздушные ванны с упражнениями (ежедневно после сна)
- сон с доступом свежего воздуха (в теплое время года)
- умывание в течение дня прохладной водой (ежедневно)
- полоскание рта прохладной водой (после каждого приема пищи)
- хождение босиком до и после дневного сна (ежедневно)
- хождение босиком по «дорожке здоровья» (ежедневно)
- сквозное проветривание (в отсутствии детей)
- солнечные ванны (ежедневно)

4 Условия реализации программы

4.1. материально-техническое оснащение

Спортивный зал, шведские стенки, маты, гимнастические скамейки, гимнастическая ребристая доска, гимнастическая доска навесная, конусы, баскетбольные щиты с кольцами, напольные корзины, дуги, кирпичики, мягкие модули, обручи плоские, канат для перетягивания, шнуры длинные, стойки для обруча, массажные коврики, стойки для прыжков, дуги для подлезания, сетка волейбольная, парашюты игровые, свисток.

мячи: волейбольные-25шт, тенисные-15шт, фитболы- бшт, набивные-8шт, резиновые среднего размера – 25шт; ракетки – 15шт. флажки – 30шт, гантели- 46шт, кубики- 60шт, массажные мячи- 35шт, кегли- 80шт, гимнастические палки- 32шт, скакалки – 25шт, косички -30шт, малое кольцо -35шт, мяч баскетбольный – 20шт, мешочки с песком – 58шт, мячи надувные – 15шт.

Компьютер, мультимедиа-проекторы.

Информационное обеспечение.

Инструкции по технике безопасности.

Картотека музыкального сопровождения

Картотека подвижных игр и дыхательных упражнений.

Ознакомительные презентации по зимним видам спорта

Загадки о видах спорта

Набор картин «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»

Сценарии досугов, праздников, спортивных развлечений.

Методические материалы

Основные формы обучения – это подвижная игровая деятельность, учебно-тренировочные занятия, беседы, показ презентаций, занятия соревновательного типа.

Методы обучения:

Словесный, звукового воздействия, наглядный, практический, игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения.

Методы воспитания: мотивация, поощрение, воспитания физических качеств.

Формы обучения: фронтальная.

Технологии: педагогические, здоровьесберегающие.

4.2 Учебно-методическое обеспечение

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 2–3 лет. Мозаика-Синтез, 2020.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–4 лет. Мозаика-Синтез, 2020.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 4–5 лет. Мозаика-Синтез, 2020.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей

5–6 лет. Мозаика-Синтез, 2020.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей

6–7 лет. Мозаика-Синтез, 2020.

- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2–3 лет. Мозаика-Синтез, 2020.
- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3–4 лет. Мозаика-Синтез, 2020.
- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет. Мозаика-Синтез, 2020.
- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет. Мозаика-Синтез, 2020.
- Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет. Мозаика-Синтез, 2020.
- Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет Мозаика-Синтез, 2020.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет Л.Г.
- Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. / М.: Мозаика-Синтез, 2006.
- Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- Л.Т.Голубева «Гимнастика и массаж в раннем возрасте». Пособие для родителей и воспитателей. Москва 2005г. Мозаика-Синтез
- С.Н.Теплюк «Занятия на прогулке с малышами» Москва 2005г. Мозаика-Синтез — М.; Мозаика-Синтез, 2009.
- Кузнецова М.Н., Саулина Т.В. «Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века», М.; Просвещение, 2009.
- В. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»,
- Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.

