

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 92 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2023 г. № 48

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**инструктора по физической культуре
Тищенко Светланы Гурьевны**

на 2023-2024 учебный год

**группа комбинированной направленности
старший дошкольный возраст
«Журавушка»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Актуальность	3
1.1.2.	Цели, задачи	3
1.1.3.	Принципы и подходы	3
1.1.4.	Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся	3
1.1.5.	Основания разработки	7
1.1.6.	Срок реализации	8
1.2	Планируемые результаты освоения	8
2. Содержательный раздел		
2.1.	Календарно-тематическое планирование	9
2.2.	Содержание образовательной деятельности	10
2.3.	Интеграция образовательных областей	15
2.4.	Взаимодействие с воспитателями и специалистами	15
2.5	Взаимодействие с семьями обучающихся	18
3. Организационный раздел		
3.1.	Образовательная нагрузка	20
3.2.	Формы организации образовательной деятельности	20
3.3.	Используемые образовательные технологии	23
3.4.	Условия реализации программы	
3.4.1.	Материально-техническое обеспечение	23
3.4.2.	Методическое обеспечение	23
3.4.3.	Оснащение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала	26
Приложение		

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физкультуре в рамках образовательной области «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности. Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно – педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

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

1.1.2. Актуальность

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. Пластичность всех функций и систем детского организма создает основу для благоприятного развития физических качеств и двигательных навыков. Методически правильно организованные физкультурные занятия, игры и развлечения не только создадут основу для удовлетворения естественной потребности детей в движении, но и способствуют своевременному овладению двигательными навыками и умениями, готовят детей к более сложным заданиям на последующих этапах роста и развития.

Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

1.1.3. Цели, задачи

Цель: формирование физических способностей и качеств детей с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

- развивать физические качества - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- повышать уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- овладеть элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).

1.1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организывает знакомые игры и

придумывает свои. Лесгафт П.Ф. писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеопленок, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют

функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающем тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Методологической основой Программы являются следующие **научно - педагогические подходы:**

Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.

Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:

- активность и избирательная направленность;
- инициативность;
- свобода выбора;
- самостоятельность;
- коммуникативность;
- творчество.

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.

Личностно-ориентированный подход

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;

– развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

Системно-деятельностный подход

– построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

– формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;

– креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;

– овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

1.1.5. Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся

Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству. Больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу), привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы (локтевой), наблюдается и незавершенность строения стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Работа сердца становится более ритмичной.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

1.1.6. Основания разработки

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2023 № 1155 (ред. От 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (зарегистрирован в Минюсте РФ 14.11.2023 г., № 30384).;
- Действующими санитарными правилами;
- Образовательной Программы Дошкольного Образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

1.1.7. Сроки реализации программы

- Срок реализации рабочей программы – 1 год (2023-2024 учебный год).

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Целевые ориентиры старшей группы (от 5 до 6 лет).

Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

Ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке чередуя шгом.
- Прыгать в обозначенное место; перепрыгивание с места предметов высотой 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см; впрыгивание на возвышение не менее 20 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой 4-5 раз подряд, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 5-6 м, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарно-тематический план по физическому развитию

Месяц	Неделя	Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
Сентябрь		
	1	Дружные ребята.
	2	Собираем урожай.
	3	Осень на дорожках.
	4	Мы веселые ребята.
Октябрь		
	1	Мы спортсмены.
	2	Маленькие помощники.
	3	Туристический поход.
	4	Ловкие ребята!
	5	Традиционная структура.
Ноябрь		
	1	Новые ботинки.
	2	Спортивный стадион.
	3	Традиционная структура.
	4	Традиционная структура.
Декабрь		
	1	Волшебница Зима.
	2	Мороз Красный нос.
	3	Зимняя прогулка.
	4	Мы мороза не боимся!.
Январь		
	1	Зимние забавы.
	2	Пожарные на тренировке.
	3	Зимние забавы.
Февраль		
	1	Зимние забавы.
	2	Традиционная структура.
	3	Бравые солдаты.
	4	С другом весело играть.
Март		
	1	Мамины помощники.
	2	Весенняя прогулка.
	3	Туристический поход.
	4	Традиционная структура.
Апрель		
	1	Традиционная структура.
	2	Космическое путешествие.
	3	Традиционная структура.
	4	Со скакалкой мы друзья.
Май		
	1	Традиционная структура.
	2	Традиционная структура.

	3	Спартакиада.
	4	На встречу с летом!

2.2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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, 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.).

Содержание области «Физическая культура» предусматривает решение ряда специфических задач:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение цели: формирования культуры здоровья детей через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Вышеперечисленные задачи образовательных областей в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни.

Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
Мониторинг.			
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	2 раза в год (в сентябре и мае)	Медсестра, инструктор по ФК, воспитатели групп.
Двигательная деятельность			
1.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно.	Воспитатели групп. Инструктор по ФК
2.	Физическая культура.	2 раза в неделю.	Инструктор по ФК. Воспитатели групп
3.	Занятия в бассейне.	1 раз в неделю.	Инструктор по плаванию.
3.	Подвижные игры.	2 раза в день.	Воспитатели групп.
4.	Гимнастика после дневного сна.	Ежедневно.	Воспитатели групп.
5.	Спортивные упражнения.	2 раза в неделю.	Воспитатели групп. Инструктор по ФК
6.	Спортивные игры.	2 раза в неделю.	Воспитатели групп.

			Инструктор по ФК
7.	Физкультурные досуги.	1 раз в месяц.	Инструктор по ФК, воспитатели групп.
8.	Физкультурные праздники.	2 раза в год.	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп.
9.	Дистанционное обучение детей (Приложение).	Каникулы, карантин, с детьми часто болеющими (по необходимости)	Инструктор по ФК.

В соответствии с возрастными особенностями детей образовательная деятельность инструктора по физической культуре в каждый возрастной период решает следующие задачи:

Содержание работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.

Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию, мелкую моторику, точность и меткость.

Воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде.

Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха.

Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.

Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.

Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Строевые упражнения.

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.

Ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы; ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба, перешагивая предметы; ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров. Ходьба в сторону, назад, на месте; ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). Ходьба по наклонной доске с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу.

Бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; бег, высоко поднимая колени; бег группами, оббегая предметы; бег между расставленными предметами; бег в заданном темпе; бег мелким шагом и широким шагом; бег на носках; бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег под вращающейся скакалкой;

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно). Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; сгибание и разгибание рук; круговые движения вперед и назад; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); переключивание предмета из одной руки в другую вперед /перед собой и сзади себя/за спиной; хлопки вперед / перед собой и сзади себя / за спиной; махи руками вперед-назад с хлопком вперед и сзади себя; сжимание и разжимание кистей; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны), совершенствование полученных ранее навыков; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; поднимание ног из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носки и опускание на всю ступню; приседание, обхватывая колени руками; совершенствование ранее приобретённых навыков; махи ногами; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной); упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах; на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног; различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Основные виды движения

Бросание, катание, ловля, метание.	Ползание, лазание	Прыжки	Упражнения в равновесии
прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя	ползание на четвереньках, различными способами (с	подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад,	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно,

его рукой (правой и левой);	опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);	ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;	приставляя пятку одной ноги к носку другой;
прокатывание набивного мяча;	ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м);	подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;	стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	"змейкой" между кеглями;	подпрыгивание с ноги на ногу;	поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
бросание в цель одной и двумя руками; снизу и из-за головы;	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;	пробегание по скамье;
бросать вдаль предметы разного веса;	проползание под скамейкой;	прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;
сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;	ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;	прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;	ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове;
отбивание мяча об пол на месте 10 раз;	ползание на четвереньках по скамейке назад;	перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);	ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
перебрасывание мяча из одной руки в другую;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;	прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей);	ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);
перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки;	-спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;	ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
перебрасывание мяча через сетку;	переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;	стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;
ведение мяча 5 - 6 м;	лазанье по веревочной лестнице;	прыжки в высоту с разбега;	пробегание по наклонной доске вверх и вниз;

прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	прыжки в длину с разбега;	приседание после бега на носках, руки в стороны;
метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;		подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;	кружение парами, держась за руки;
метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);		подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;	"ласточка".
забрасывание мяча в баскетбольную корзину.		прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);	
	перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую; с места, шагом и бегом;		
	прыжки через скакалку на двух ногах; через вращающуюся скакалку.		

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,

2.3. Интеграция с образовательными областями

Образовательные области	Содержание
Социально-коммуникативное развитие.	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражать свои эмоции, проблемы и пожелания. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, решить конфликт через общение.
Познавательное развитие.	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья
Речевое развитие.	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре(команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.4. Взаимодействие с воспитателями и специалистами

Взаимодействие со специалистами. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия, 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 физкультурным занятием воспитатель контролирует наличие спортивной формы и обуви, майки сняты, у детей ничего не находится в руках, во рту, карманах. Строит детей друг за другом, а в старших группах по росту.

Наиболее активная роль принадлежит воспитателю групп младшего дошкольного возраста. Воспитатель выполняет всё с самого начала занятия: с выходом в зал, построения детей в шеренгу и до его окончания: выход из зала спокойным шагом. В средней, старшей и подготовительных к школе группах, воспитатель помогает инструктору в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря.

Инструктор накануне знакомит воспитателя с содержанием занятия, предстоящего мероприятия, обсуждает организационные моменты.

Воспитатель помогает осуществлять страховку, следит за качеством выполнения упражнений и дисциплиной, также проводит индивидуальную работу с ослабленными детьми.

Воспитатель должен знать игру, заранее усвоить её правила и выучить с детьми слова, если они предусмотрены, участие педагога в игре улучшает эмоциональный настрой дошкольников, повышает уровень двигательной активности.

- Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

- Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Физическое развитие» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз), воздушное закаливание. Формирование навыков безопасного поведения

во время подвижных игр, при использовании спортивного инвентаря, во время самостоятельной деятельности.

«Социально-коммуникативное развитие» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное развитие» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

«Речевое развитие» - расширения и активизация словарного запаса, развитие свободного общения.

Инструктор по физической культуре дает рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми, отстающими в усвоении программного материала, развивающей двигательной среды в группах и на территории детского сада, оказывает помощь по различным вопросам физического развития дошкольников, подбирает упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, игры на прогулке, деятельность воспитанников в группе и на прогулке; оформляет рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

Организация прогулок и походов с детьми, разработка плана, маршрута также совместно с воспитателем.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей, посещающих детский сад;
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.

Для решения этих проблем проводятся следующие мероприятия.

В начале и конце года, совместно с медсестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей. В начале года врач и инструктор по физической культуре просматривают диагнозы детей. Врач дает рекомендации по физической нагрузке для детей группой здоровья. Медсестра систематически подает сведения об освобождении от физкультуры после болезни.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального работника.

Музыка благоприятно воздействует на эмоции детей; создает хорошее настроение; помогает активизировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Музыкальный руководитель: помогает инструктору по физической культуре в подборе музыкального репертуара (марш, бег, подскоки, ОРУ); знакомит с новинками в музыкальном мире; оказывает помощь в проведении спортивных праздников.

Инструктор по физической культуре включает музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии в комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики), в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом.

Педагог- психолог дает советы, какие игры и упражнения предложить детям: с чрезмерной утомляемостью; непоседливостью; вспыльчивостью; замкнутостью; с неврозами; и другими нервно-психическими расстройствами.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и инструктора по плаванию.

Роль инструктора по плаванию имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков: уважительное отношение к чистоте, навыки самообслуживания, уважения друг друга. Инструктор по физической культуре включает в занятия ряд имитационных упражнений для физической подготовки к плаванию.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в процессе физического воспитания и развития своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому работа с родителями является важным разделом работы инструктора по физической культуре. Главной ценностью педагогической культуры является ребенок — его развитие, образование, воспитание, социальная защита и поддержка его достоинства и прав человека.

Основной целью работы с родителями является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей в образовательный процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку. Правильно организованная работа с родителями будет способствовать повышению их физической и валеологической грамотности. Для эффективного решения данных задач педагогам ДОУ необходимо лучше знать каждую семью, учитывая: роль всех членов семьи в воспитании ребенка; тип семейного воспитания; позицию, занимаемую родителями по отношению к ребёнку.

Формы работы с родителями по образовательной области «Физическое развитие»:

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) 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 (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, 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 дошкольного отделения в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и дошкольном отделении, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в ДОУ (в районе, городе).
- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

– Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении. Разъяснять важность посещения детьми секций, кружков, ориентированных на оздоровление дошкольников.

Перспективный план взаимодействия с родителями

Период	Направление работы	Содержание			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Ознакомительно-диагностическое	Индивидуальные беседы и консультации родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга по ОО «Физическое развитие»).			
				Анкетирование «Какое место физкультура занимает в вашей семье?»	
				Оформление папки на тему: «Значение утренней гимнастики в развитии детей».	
Октябрь	Наглядно-информационный	«Играем с пальчиками – развиваем речь».	Рекомендации родителям в виде буклета «Эффективные упражнения при плоскостопии».		
Ноябрь	Консультативный	«Личная гигиена с потешками».	«Соблюдаем режим дня».	Консультации для родителей «Детская скакалка – отличный тренажер».	
Декабрь	Субъективно-дифференцированный	Индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста (индивидуальное консультирование родителей; рекомендации).			
				Рекомендации родителям в виде буклета «Забавные считалочки»	
				«Спортивный уголок дома»,	
Январь	Репрезентативно-практический	Рекомендации по обучению детей лыжах.		«Зимние виды спорта в развитии ребёнка». «Рекомендации по обучению детей катанию на коньках и лыжах».	
Февраль	Рекреационно-досуговый	Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах в соответствии с тематическим планированием.			
Март	Перспективный	Планирование тем для консультаций, бесед, практических занятий и др. Консультации на тему :«О роли семьи в физическом воспитании ребенка».		Рекомендации в виде буклета «Упражнения для осанки»,	

Апрель	Консультативно-практический	Рекомендации в виде буклета «В стране веселых мячей».	Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах в соответствии с тематическим планированием.
Май	Заключительный	Заключительный: оценка уровня знаний, умений и навыков родителей ,приобретенных за время совместной работы с инструктором по физкультуре.	

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Образовательная нагрузка

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей, специфику группы.

Структура занятий по физической культуре с детьми в старшей группе.

Части занятий	Время проведения
Вводная	3 мин.
Основная	19 мин.
Заключительная	3 мин.
Итого	25 мин.

3.2. Форм организации образовательной деятельности

Организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья, туристические походы и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В организации работы инструктора по физической культуре в ДОУ используются следующие типы занятий:

- занятия, в которых основное внимание обращается на освоение нового материала.
- занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений, они строятся на повторении пройденного материала.
- занятия смешанного характера, на которых овладение новым сочетается с повторением, закреплением старого.
- занятия, на которых проверяются знания и умения ребят в выполнении тех или иных упражнений, качество движений и их количественный результат, умение играть в подвижные игры.

Способы организации детей на занятии:

- Фронтальный;
- Групповой;
- Индивидуальный.

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

По мере освоения техники - ОВД выполняются потоком. Особую разновидность поточного способа представляет круговое («станционное») выполнение упражнений.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

Основными формами работы по развитию физической культуры являются:

Утренняя гимнастика. В ДОУ утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком. Направлена она главным образом на решение оздоровительных задач. В процессе утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Утренняя гимнастика начинается с построения, а потом уже разные виды ходьбы, бега, прыжки. Комплексы для гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях.

В процессе проведения утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую и эмоциональную нагрузку.

Комплексы утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста проводятся в игровой форме. Все упражнения объединяет единый сюжет.

Физкультурные занятия. При подготовке к физкультурному занятию необходимо заблаговременно подобрать:

- Физические упражнения,
- Последовательность их выполнения,
- Методику проведения.

Необходимо заранее подготовить место для занятия физическими упражнениями, проверить прочность физкультурного оборудования, подобрать инвентарь, разместить его. Перед занятием проследить, чтобы помещение было проветрено и произведена влажная уборка.

Система проведения физкультурных занятий. От 3 до 7 лет – со всей группой одновременно 3 раза в неделю. В подготовительной группе длительность занятия в соответствии с режимом возрастает и доводится до 30 мин.

Физкультурные занятия делятся на части:

Вводная – решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание, вызвать интерес, создать бодрое настроение. В нее входят строевые упражнения, различные виды ходьбы, упражнения и игры на внимание.

Основная - в ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества. В нее входят основные движения, игры большой подвижности, игры-эстафеты.

Заключительная – ее назначение снизить физ. нагрузку, спокойное состояние ребенка, сохранить бодрое настроение, подвести итоги занятия. В нее входят – ходьба, бег в среднем темпе, подвижные игры спокойного характера.

Для успешного проведения физкультурных занятий существуют следующие способы организации детей:

Фронтальный способ организации – когда все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные упражнения. Этот способ применяется во всех частях занятия, в т. ч и в основной.

Групповой способ организации – когда группу детей делят на несколько подгрупп и каждая получает отдельное задание.

Индивидуальный способ организации – когда каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

На занятиях с различным содержанием, с целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности ежедневно проводятся физминутки.

Физминутки подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей.

Давайте попробуем выполнить физминутку, которая носит познавательный характер (дети запоминают дни недели).

Физические упражнения в физкультминутках проводятся и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха.

Так же, в перерыве между занятиями используются оздоровительные игры для дошкольников - они предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших - все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.

Следующая форма физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольников – закаливание. В закаливании существуют специальные процедуры:

- воздушные ванны – улучшают кровообращение, усиливают влияние прохладного воздуха на совершенствование терморегулирующих механизмов.

- солнечные ванны – благотворно влияют на организм.

Эффективность влияния закаливающих процедур на организм возрастает, если они сочетаются с физическими упражнениями.

Наиболее распространенный вид физической активности детей - подвижные игры.

Подвижные игры широко используются в ДОУ как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Они проводятся со всеми детьми одновременно на дневной, вечерней прогулке. Так же дети могут объединяться в подгруппы и играть утром (до утренней гимнастики) и в перерывах между занятиями.

Утром (до утренней гимнастики, особенно летом и весной, рекомендуются игры с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движениям).

В перерывах между занятиями, особенно если они связаны с неподвижной позой, полезны игры средней и малой подвижности хорошо знакомые детям.

На вечерней прогулке полезно организовывать игры большой и средней подвижности, в которых участвуют все дети одновременно. С младшими дошкольниками подвижная игра проводится с обязательным использованием атрибутов (маски, ленточки).

Прогулки. Основное значение прогулок – активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях, приучение ориентироваться на местности. На прогулке используются знакомые детям физические упражнения.

Индивидуальная работа с детьми. Индивидуальная работа направлена на обучение детей, отстающих в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей. Индивидуальные занятия организуются во всех возрастных группах.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Так же одна из составных прогулок. В самостоятельных занятиях удовлетворяется потребность детей в движениях, предоставляется возможность заниматься любимыми видами упражнений. Дети занимаются индивидуально или небольшими группами. Самостоятельными занятиями необходимо руководить, но делая это, надо не стесняя инициативы детей.

Пальчиковая гимнастика. Упражнения с пальчиками проводить ежедневно. Сначала детей младшего возраста учим выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

Пальчиковые игры носят благоприятный оздоровительный эффект. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость.

Любые приемы пальчиковых игр - постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, легкий массаж предплечья - несут ребенку только здоровье. Они увлекают малышей и приносят им радость.

Любой массаж снимает утомление, повышает физическую и умственную активность, вызывает легкость и бодрость.

3.3. Используемые образовательные технологии

Применение компьютерной техники позволяет сделать физкультурное занятие привлекательным и по - настоящему современным, эмоционально окрашенными, привлекательными, которые вызывают у ребенка живой интерес, усиливает мотивацию, развивают ребенка всесторонне, являются прекрасным наглядным пособием и демонстрационным материалом, что способствует хорошей результативности занятия.

Медиа-занятия проводятся в начале занятия в музыкальном зале с использованием ноутбука, мультимедийного проектора и экрана, с соблюдением санитарно-гигиенических норм при работе с компьютером согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности.

Использовать ИКТ можно согласно теме занятия показ слайдов, видеоролика.

Использование мультимедийных презентаций позволяют сделать физкультурные занятия эмоционально окрашенными, привлекательными, которые вызывают у ребенка живой интерес, являются прекрасным наглядным пособием и демонстрационным материалом, что способствует хорошей результативности занятия.

С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения (слушание отрывка сказки, песни. муз. сопровождения), музыкально-ритмическая деятельность. Музыка создает положительный эмоциональный фон для ОД, утренней гимнастики, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются ИКТ - фонограммы музыкальных сказок, музыка или отрывок из мультфильмов.

3.4 Условия реализации Рабочей Программы

3.4.1. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Физкультурный зал	1
Сведения об имеющемся в наличии информационно-технического оборудования для организации образовательной деятельности.		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Персональная аудиосистема	1
Сведения об имеющемся в наличии учебного оборудования для организации образовательной деятельности.		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Стол	1
2	Стул	2
3	Тумба с ящиками	1
4	Шкаф	3
5	Полки для фитболов	6
6	Пластиковый контейнер прозрачный	5
7	Пластиковый контейнер голубой на колесиках.	2
8	Корзина желтая	3
9	Корзина бирюзовая	4
10	Органайзер стакан зеленый	3
11	Органайзер стакан желтый	2
12	Органайзер стакан оранжевый	2
13	Контейнер деревянный для споринвентаря	2

14	Насос	1
15	Таз для мытья споринвентаря	1
16	Термометр комнатный	1

№ п/п	Наименование	Параметры	Количество
1.	Гимнастическая лестница	высота 2,70 м, ширина 1-го пролета 80см, расстояние между перекладинами 25см	10
2.	Скамейка гимнастическая	длина 4 м, ширина 23 см	4
3.	Щит баскетбольный		2
4.	Ворота футбольные		2
5.	Гимнастический мат	длина 2м, ширина 1м	2
6.	Гимнастический мат складной	длина 2м, ширина 80см	2
7.	Доски с зацепами		4
8.	Кольцебросы		10
9.	Дуги	высота 60см высота 40см	4
10.	Конусы для эстафет большие		22
11.	Конусы		19
12.	Мячи:	d-17,5 см резиновые	20
		d-8,5 см резиновые	30
		d-6,5 см пластмассовые	38
		d-6,5 см резиновые	15
		d-9см мягкие	22
13.	Фитболы		12
14.	Палка гимнастическая	длина 76см	37
15.	Парашют		1
16.	Скакалка детская		30
17.	Обручи:	d-94см	20
		d-70см	32
		d-56см	15
		Плоский	2
18.	Цветные ленточки н палочке		20 шт
19.	Клюшки		37 шт.
20.	Мягкие мешочки для метания	150 г.	16 шт.
21.	Кегли		6
22.	Погремушки		20 шт.
23.	Флажки		60 шт.
24.	Ребристые коврики		8 шт.
25.	Роликовые доски		2 шт.
26.	Ребристые дорожки		7 шт.
27.	Гантели		60 шт.
28.	Массажные кочки		6 шт.
29.	Мячи набивные	1 кг	10 шт.
30.	Кубики		12 шт.
31.	Мешки для прыжков		10 шт.

32.	Игрушка:	лиса	1 шт.
-----	----------	------	-------

Технические средства обучения.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, физкультурных занятий, спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Для этого в зале имеется:

- магнитофон;
- аудиозаписи.

Детские песни и мелодии постоянно обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннего развития каждого ребенка.

3.4.2. Методическое обеспечение Программы

Методическая литература для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.	1
2	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.	1
3	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.	1
4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 года. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.	1
5	Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 112 с.	1
6	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.	1
7	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.	1
8	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.	1
9	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 5-6 лет. – 2-е изд., испр. и доп.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.	1
10	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.	1
11	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.	1
12	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозайка-Синтез, 2020. – 168 с.	1
13	Козина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 2-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.	1
14	Козина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.	1
15	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017.-128 с.	1
16	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного	1

	образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - с. 336	
--	--	--

3.4.3. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

Период	Оснащение предметно-пространственной среды	
	младший дошкольный возраст	старший возраст
Сентябрь	Обновить картотеку пальчиковых игр. Музыкальное сопровождение к ним.	Подготовить поощрительные призы к спортивным соревнованиям.
Октябрь	Обновить бросовой материал (шишки, контейнер от киндер сюрприза и др.)	Обновить картотеку игровых упражнений с лестницей координации.
Ноябрь	Обновить музыкальное сопровождение ОРУ	
Декабрь	Обновить материал мешочков для метания.	Обновить атрибуты для зимних спортивных эстафет, досугу «Олимпийские игры».
Январь	Пополнение методической литературы по здоровьесбережению,	Купить ракетки для настольного тенниса.
Февраль	Изготовить атрибуты к празднику «23 февраля»,	
Март	Обновить картотеку игр «Сухой бассейн», «Волшебные шарики»	Купить бадминтон. Оформить картотеку игр и игровых упражнений с ракеткой и валаном.
Апрель	Изготовить атрибуты ко Дню космонавтики.	
Май	Подписка на периодические журналы «Инструктор по физической культуре»	