

«Принято»
на заседании педсовета
протокол № 7
от « 30» августа 2022г



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №137 комбинированного вида»
Приволжского района города Казани

Рабочая программа инструктора по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

Казань, 2022г.

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка.
- 1.2 Цель и задачи реализации Программы.
- 1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса.
- 1.4 Характеристика возрастных особенностей детей.
- 1.5 Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел.

- 2.1 Описание образовательной деятельности «Физическое развитие».
- 2.2 Оздоровительная работа с детьми.
- 2.3 Реализация в процессе образовательной деятельности НРК и УМК.
- 2.4 Реализация программной темы ДОУ «Использование дворовых игр в разностороннем развитии дошкольников».

3. Организационный раздел.

- 3.1 Материально-техническое обеспечение.
- 3.2 Методическое обеспечение.
- 3.3 Организация режима дня.
- 3.4 Досуги и развлечения.
- 3.5 Работа с родителями.

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Настоящая Рабочая программа (Далее-Программа) разработана на основе:
Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28. «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"».

«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Минобрнауки и науки РФ от 30.08.2013 № 1014.

Локальные акты ДООУ, регламентирующие образовательную деятельность.

. Основой для разработки образовательной программы МБДОУ (далее-Программа) стал Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее-ФГОС Д О).

- Основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 77 комбинированного вида» Вахитовского района г. Казани (далее ООП ДО).

В программе использовались методические разработки: «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми» автор Т. М. Бондаренко, «Физическая культура в дошкольном детстве» авторы Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова, авторскую разработку «Музей детства в Казани автор идеи и составитель В. Якупова.

С учетом национальных и региональных особенностей Республики Татарстан в программу включена реализация:

- НРК (национально-регионального компонента). В Законе Республики Татарстан «Об образовании» четко определена необходимость обеспечения гуманистического, развивающего, народно-национального характера образования, связь воспитания и обучения с жизнью и национальными культурными традициями.

- УМК (учебно-методический комплект). В соответствии с Законом Республики Татарстан № 16 от 03.03.2012 г. «О языках народов РТ», с учетом Методических рекомендаций МО и НРТ «По организации обучения детей татарскому и русскому языку в дошкольных образовательных организациях». В соответствии с Региональной программой дошкольного образования («Төбәкнең мәктәпкәчә белем бирү программасы»), автор Р.К.Шаехова, и с учебно-методическим комплектом по изучению двух государственных языков.

1.2 Цель и задачи реализации Программы.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание.

Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегаёт и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через

двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

1. развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
2. накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
3. формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Принципы построения Программы:

1. Принцип развивающего образования, целью которого является развитие Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
2. Сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
3. Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
4. Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
5. Принцип интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
6. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
7. Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
8. Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.
9. Принцип гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

1.5. Характеристика возрастных особенностей детей.

Контингент воспитанников

| Возрастная категория | Направленность групп | Количество групп | Количество детей |
|----------------------|----------------------|------------------|------------------|
| От 3 до 5 лет | Общеразвивающая | 1 | 21 |
| От 5 до 6 лет | Общеразвивающая | 1 | 23 |
| От 6 до 7 лет | Логопедическая | 1 | 19 |

Вторая младшая группа (3 – 4 года). На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет). Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет). Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастает проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их

комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет). Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.5 Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы.

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на промежуточные и итоговые. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого-педагогических задач, в том числе формирование личностных, интеллектуальных и физических качеств ребенка в различном

сочетании. Планируемые итоговые результаты освоения детьми 6-7-летнего возраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы

2. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной области «Физическое развитие»

. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением, в соответствии с возрастом детей основными направлениями их развития.

Задачи образовательных областей по направлениям решаются во время образовательной деятельности:

Физическое развитие.

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

Цель образовательной области.

Гармоничное физическое развитие.

Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Формирование основ здорового образа жизни.

Задачи образовательной области.

Оздоровительные:

-охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех систем организма;

-всестороннее физическое повышение работоспособности и закаливание;

-совершенствование функций организма;

-повышение работоспособности.

Образовательные:

-формирование двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств;

- овладение элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья;

Воспитательные

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

- разностороннее гармоничное развитие ребёнка (физическое, умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Принципы физического развития.

| | | |
|---------------|-------------|---------------|
| Дидактические | Специальные | Гигиенические |
|---------------|-------------|---------------|

| | | |
|---|---|---|
| <p>Систематичность и последовательность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивающая направленность обучения; • Доступность; • Воспитывающая направленность обучения; • Учёт индивидуальных и возрастных особенностей детей; • Сознательность и активность ребёнка; • Наглядность. | <ul style="list-style-type: none"> • Непрерывность; • Последовательность наращивания тренировочного эффекта; • Цикличность | <ul style="list-style-type: none"> • Сбалансированное распределение нагрузок; • Рациональность отдыха и деятельности; • Возрастная адекватность; • Оздоровительная направленность всего образовательного процесса; • Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания. |
|---|---|---|

Методы физического воспитания.

Наглядные:

- Наглядно - зрительные
- Наглядно-слуховые
- Тактильно-мышечные

Словесные

- Объяснение, пояснение, указание
- Подача команд, сигналов
- Образно - сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

Практические методы:

- Повторное упражнение
- Проведение упражнений в игровой форме
- Проведение упражнений в соревновательной форме

Формы и средства физического развития

| Формы организации | Младший возраст | | Старший возраст | |
|--------------------------------------|---|---|------------------|--------------------|
| | Младшие группы | Средние группы | Старшие группы | Подготовит. группы |
| Организованная деятельность | | 6 часов в неделю | 8 часов в неделю | |
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 6-8 минут | 8- 10 минут | 10- 12 минут |
| Дозированный бег | | 3-4 минуты | 5-6 минут | 7-8 минут |
| Упражнения после дневного сна | 5- 10 минут | 5- 10 минут | 5-10 минут | 5-10 минут |
| Подвижные игры | не менее 2-4 раз в день | | | |
| | 6-8 минут | 10-15 минут | 15-20 минут | 15- 20 минут |
| Спортивные игры | | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | |
| Спортивные упражнения | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю | | | |
| | | 8-12 минут | 8-15 минут | 8-15 минут |
| Физкультурные упражнения на прогулке | Ежедневно с подгруппами | | | |
| | 5-10 мин | 10-12 мин | 10-15 минут | 10-15 минут |
| Спортивные развлечения | 1-2 раза в месяц | | | |
| | 15 минут | 20 минут | 30 минут | 30- 40 минут |
| Спортивные праздники | 2- 4 раза в год | | | |
| | 15 минут | 20 минут | 30 минут | 40 минут |
| День здоровья | Не реже 1 раза в квартал | | | |
| | 1 день в месяц | | 1 раз в месяц | |
| Неделя здоровья | Не реже 1 раза в квартал | | | |

| | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|

Модель двигательного режима

| № | Формы организации | Особенности организации |
|-----|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 6 - 12 минут |
| 2. | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 7- 8 минут |
| 3. | Динамические паузы во время НОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
| 4. | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут. |
| 5. | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин |
| 6. | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин. |
| 7. | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
| 8. | НОД по физической культуре | 3 раза в неделю (одно на воздухе). Длительность- 10- 30 минут |
| 9. | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| 10. | Физкультурно- спортивные праздники | 1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин. |
| 11. | Физкультурный досуг | 2- 3 раза в год |
| 12. | Игры - соревнования между возрастными группами | 1 раз в год в спортивном зале, длительность - не более 30 мин |
| 13. | Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи | По желанию родителей и детей не более 1 раз в месяц, длительность 25- 30 мин |
| 14. | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий |

Для обеспечения детям двигательной активности необходимо:

- сохранять все режимные моменты;
- осуществлять контроль двигательного режима в условиях каждой группы;
- проводить систематическую оценку утомляемости детей в течение недели, месяца в каждой группе.

Здоровьесберегающие технологии, реализуемые в детском саду

| Виды | Особенности организации |
|---|-----------------------------|
| Медико-профилактические | |
| Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями | |
| обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя) | Дошкольные группы ежедневно |
| полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры; | Дошкольные группы ежедневно |
| контрастное обливание ног | Дошкольные группы |
| сухое обтирание | Группы раннего возраста |
| ходьба босиком | Все группы ежедневно |
| облегченная одежда | Все группы ежедневно |
| Ходьб по массажным дорожкам | Дошкольные группы ежедневно |
| Профилактические мероприятия | |
| витамиотерапия | 2 раза в год (осень, весна) |
| витаминизация 3-х блюд | Зимний и весенний период |
| употребление фитонцидов (лук, чеснок) | осенне-зимний период |
| полоскание рта после еды | ежедневно |

| <i>Медицинские</i> | |
|--|---------------------------------|
| мониторинг здоровья воспитанников | В течение года |
| плановые медицинские осмотры | 2 раза в год |
| антропометрические измерения | 2 раза в год |
| профилактические прививки | По возрасту |
| кварцевание | По эпидпоказаниям |
| организация и контроль питания детей | ежедневно |
| <i>Физкультурно-оздоровительные</i> | |
| корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение) | ежедневно |
| зрительная гимнастика | ежедневно |
| пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| дыхательная гимнастика | ежедневно |
| динамические паузы | ежедневно |
| звуковая гимнастика | ежедневно |
| психомышечная гимнастика | ежедневно |
| Кинезиологическая гимнастика | ежедневно |
| музотерапия | ежедневно |
| релаксация | 2-3 раза в неделю |
| <i>Образовательные</i> | |
| привитие культурно-гигиенических навыков | ежедневно |
| образовательная деятельность из серии «Забочусь о своем здоровье» | Дошкольные группы 1 раз в месяц |

Распределение процедур при закаливании детей в условиях детского сада

| Время дня | Теплый период года | Холодный период года |
|--------------------|---|--|
| Утро | Полоскание горла холодной водой. Утренняя гимнастика на открытом воздухе с оздоровительным бегом | Полоскание горла холодной водой. Воздушные ванны и хождение босиком во время утренней гимнастики в зале |
| Во время занятий | Широкая аэрация в групповой комнате. Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде | Пульсирующий микроклимат в групповой комнате. Физкультурные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде или в зале в сочетании с воздушными ваннами, хождение босиком |
| Прогулки | Солнечные и световоздушные ванны, подвижные игры в облегченной одежде, игры с водой, хождение босиком по горячему и холодному песку | Подвижные игры и развлечения в адекватной погоде одежде |
| Дневной сон | Воздушные ванны во время переодевания, сквозное проветривание спальни перед сном, одностороннее проветривание — во время сна | |
| После дневного сна | Умывание | |

Формы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

| Содержание | Возраст | НОД | Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов | Самостоятельная деятельность |
|--|-------------------------------|--|---|---|
| 1. Основные движения: ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. | 3-5 лет, 2 мл, средняя группы | НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее | Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая | Игра Игровое упражнение Подражательные движения |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p> | | <p>В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p> | <p>-полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.)</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p> | <p>Сюжетно-ролевые игры</p> |
| <p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> | <p>5-7 лет, старшая и подгот. к школе группы</p> | <p>НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра</p> | <p>Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p> | <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> |

| | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------------------|
| 3.Подвижные игры | | большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр | Занятие-поход (подгот. гр.) Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения | |
| 4.Спортивные упражнения | | | Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения | |
| 5.Спортивные игры | | | Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья | |
| 6.Активный отдых | | Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья | Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры. | Дидактические, сюжетно-ролевые игры |
| 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ | | | | |

2.2.Оздоровительная работа с аллергогруппой.

Система физкультурно-оздоровительной работы в группах оздоровительной направленности для детей с аллергией.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно -воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные необходимые составляющие системы физкультурно-оздоровительной работы:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей и реализации двигательных потребностей ребенка;
- медицинский контроль (возможно привлечение на основе договора врачей детской поликлиники) и медико-педагогический контроль;

- включение оздоровительных и коррекционно-развивающих технологий в педагогический процесс;
- закаливание;
- специально организованная работа по физическому воспитанию, её адаптация с учетом уровня физического и психомоторного развития, особенностей двигательной сферы и состояния здоровья детей;
- спортивно-оздоровительная деятельность: физкультурные досуги (1 раз в месяц до 40 мин), дни здоровья, спортивные праздники (зимний и летний до 1 часа), соревнования, занятия в спортивных кружках;
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей.

Создание специальных условий для развития и оздоровления детей включает:

- разработку гибкого режима дня, который позволял бы учитывать изменения в состоянии здоровья детей в зависимости от времени года и др.;
- введение в режим дня и во время проведения занятий специальных моментов, предотвращающих нервно-психическую перегрузку детей (гимнастика, релаксация, смена видов деятельности и др.);
- реализацию плана оздоровительных мероприятий: соблюдение режима дня, утренний прием на улице, прогулки в любую погоду, соблюдение воздушного режима, витаминизация, облегченная форма одежды, специально организованные занятия на улице;
- создание психологически комфортных условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребенка.

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

| Содержание работы | Время проведения | Ответственный |
|--|-------------------------|---|
| Прием детей на участке | Ежедневно 7.00- 8.00 | Воспитатели 1-й смены |
| Осмотр детей | Ежедневно | Мед./ сестра |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно по режиму | Воспитатели 1-й смены |
| Завтрак, обед, ужин | Ежедневно по режиму | Повар, кладовщик, воспитатели |
| Физкультурные занятия | По сетке занятий | Физрук, воспитатели |
| Музыкальные занятия | По сетке занятий | Муз. рук., воспитатели |
| Физкультминутки | По мере необходимости | Воспитатели |
| Игры между занятиями | Ежедневно | Воспитатели |
| Прогулка | По режиму | Воспитатели |
| Подвижные игры | По плану | Воспитатели |
| Спортивные игры | По плану | Физрук, воспитатели |
| Спортивные упражнения на прогулке | По плану | Воспитатели |
| Физкультурный досуг | 1 раз в квартал | Физрук, воспитатели |
| Физкультурный праздник | 1 раз в год | Физрук, ст. воспитатель |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно | Воспитатели |
| Дневной сон | По режиму | Воспитатели |
| Закаливающие мероприятия | В течение дня ежедневно | Воспитатели, физрук, мед./сестра, ст. воспитатель |
| Медицинское обследование состояния здоровья детей | 2 раза в год | Мед /сестра, врач |
| Обследование физического развития детей | 2 раза в год | Физрук, воспитатели |
| Медико – педагогический конт-роль за проведением физкультурных занятий | 1 раз в месяц | Зав. д/с, ст.воспитатель, мед./ сестра |

| | | |
|--|-------------------|---|
| Медико – педагогический контроль за проведением физкультур-но – оздоровительных мероприятий | 1 раз в месяц | Зав. д/с, ст.воспитатель, мед./сестра |
| Тепловой и воздушный режим | По графику | Воспитатели, завхоз, мед/сестра |
| Кварцевание групп | По графику | Воспитатели, завхоз, мед/сестра |
| Санитарно – гигиенический режим | постоянно | Воспитатели, завхоз, мед/сестра |
| Консультативная и просветитель-ская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Зав. д/с, ст.воспитатель, физрук |
| Консультативная и просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Зав. д/с, ст.воспитатель, физрук, воспитатели |

Система оздоровления детей

| № п/п | Формы и методы | Содержание | Контингент детей |
|---------------------------------|---|--|----------------------------------|
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | Щадящий режим (адаптационный период) | Все группы |
| | | Пролонгированный адаптационный период | |
| | | Гибкий режим | Группа раннего возраста |
| | | Организация микроклимата и стиля жизни группы | |
| | | Рациональное питание | |
| Организация деятельности по ОБЖ | Старшие и подготовительные к школе группы | | |
| 2. | Двигательная активность | Утренняя гимнастика | Все группы |
| | | Подвижные и динамичные игры | |
| | | Спортивные игры, соревнования | |
| | | Дыхательная гимнастика | |
| | | Физкультминутки, интегрированная физкультурная деятельность (+ музыкально-ритмическая) | |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | Умывание | Все группы |
| | | Мытье рук | |
| | | Игры с водой | |
| | | Обеспечение чистоты среды | |
| 4. | Свето-воздушные ванны | Проветривание помещений (в т.ч. сквозное) | Все группы (кроме младших групп) |
| | | Прогулки и организованная двигательная активность* на свежем воздухе | |
| | | Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | |
| | | Сон при открытых фрамугах | Старшие и подготовительные гр. |
| 5. | Активный отдых | Развлечения | Все группы |
| | | Праздники | |
| | | Игры-забавы | |
| | | Дни здоровья | |
| | | Каникулы | |
| 6. | Свето и цветотерапия | Обеспечение светового режима | Все группы |
| | | Цветовое и световое сопровождение среды и воспитательно-образовательного процесса | |
| 7. | Музыкотерапия | Музыкальное сопровождение режимных моментов | Все группы |
| | | Оформление музыкального фона занятий | |
| | | Использование музыки в театрализованной деятельности | |
| 8. | Диагностика | Тестовые обследования на выявление нарушений физического развития | Все группы |
| | | Диагностика физического развития | |
| | | Диспансеризация | |

Ожидаемые результаты физкультурно-оздоровительной работы:

- снижение заболеваемости детей;
- улучшение состояния здоровья детей;
- лёгкое прохождение адаптационного периода;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- овладение основными движениями;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
-
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

2.3.Реализация в процессе образовательной деятельности НРК и УМК.

Необходимыми условиями в физическом развитии детей с учетом региональных климатических и сезонных особенностей являются:

- создание условий в дошкольном образовательном учреждении;
- развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных народных (татарских, русских, чувашских, мордовских, марийских, башкирских, удмуртских), спортивных игр, физических упражнений, соответствующих их возрастным особенностям;
- осуществление комплекса профилактических и оздоровительных работ с учетом специфики ДОУ ;
- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

При планировании образовательной деятельности применяю игры:

| Игры | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|
| Төлке һәм тавыклар (Лиса и куры). | + | | |
| Сары буре (Серый волк). | + | | |
| Куышу уены (Перехватчики). | | + | + |
| Буш урын (Пустое место). | | + | + |
| Чулмек уены (Продам горшок). | | + | + |
| Теенчик уены (Узелок по кругу). | | + | + |

Реализуя УМК на занятиях применяю дидактические игры, с применением основных движений и спортивного инвентаря.

Средние группы.

- 1." Син кем ?"(Кыз-малай).
- 2." Минем гаилә" (эби, бабай,эти, эни).
- 3." Куңелле санар" ("веселый счет", 1 до 5).

Правила игры: ребята становятся в круг, инструктор в середине круга и бросает мяч. Вопросы и ответы зависят от названия игры.

Старшие группы.

- 1."Куңелле санар" (от 1 до 10).
- 2." Яшелчэләр" (кишер, суган, бәрәңге, кыяр, кэбәстә).

3. "Буяулар дөнъясында" ("в стране красок", кызыл, яшел, сары, зэнгэр).

Правила игры: ребята становятся в одну линию, все рассчитываются по названию игры, один цвет (овощ, цифра) выпадает 2-3 детям. Инструктор называет цвет (овощ, цифру) и дети бегут на перегонки, кто быстрее.

Подготовительная группа.

1. Повторение пройденного в старшей группе.
2. "Хайваннар" (керпе, тавык, этэч, үрдэк, буре, төлке).
3. Игра "Командир".

2.4. Реализация программной темы МБ ДОУ "Использование дворовых игр в разностороннем развитии дошкольников."

Развивая тему МБ ДОУ "Использование дворовых игр в разностороннем развитии дошкольников," мною была выбрана тема по самообразованию "Дворовые игры как средство развития координации, ловкости и ориентирования в пространстве". При разработке перспективного плана включаю следующие игры.

| Название игры | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|------------------|----------------|----------------|-------------------------|
| "Съедобное-несъедобное". | | + | | |
| "Я знаю пять имен". | | | + | + |
| "Вышибалы". | | | + | + |
| "Волейбол". | | | | + |
| "Колечко, колечко выйди на крылечко". | | | + | + |
| "Карусель". | + | + | | |
| "Пустое место" | | | + | + |
| "Мороз- Красный нос". | | | + | + |
| "Медведи и пчелы". | | | + | |
| "Гуси-лебеди". | | + | + | |
| "Горелки". | | | + | + |
| "Удочка". | | + | + | + |
| "Мышеловка". | + | + | | |
| "Где вы были?" | | | + | + |
| "Кот кот какая сметана сегодня на обед?" | | | + | + |

3. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение.

| № | Название инвентаря | Количество |
|----|-----------------------|------------|
| 1. | Скамейки | 4 шт |
| 2. | Ребристые доски | 2 шт |
| 3. | Съёмные лестницы | 2 шт |
| 4. | Гимнастическая стенка | 4 шт |
| 5. | Маты | 1 шт |
| 6. | Дуги | 2 шт |
| 7. | Фитбол мяч | 1 шт |
| 8. | Набивные мячи 1кг | 3 шт |

| | | |
|-----|---|------|
| 9. | Набивные мячи 0,5 | 10шт |
| 10. | Волейбольные мячи | 2шт |
| 11. | Баскетбольный мяч | 1шт |
| 12. | Баскетбольные мячи (большие, детские) | 20шт |
| 13. | Баскетбольные мячи (средние, детские) | 21шт |
| 14. | Резиновые мячи (маленькие) | 20шт |
| 15. | Мяч мягкий «футбол» | 1шт |
| 16. | Скакалки длинные | 10шт |
| 17. | Скакалки короткие | 12шт |
| 18. | Обручи | 18шт |
| 19. | Плоские обручи | 19шт |
| 20. | Палочки короткие | 25шт |
| 21. | Гимнастические палки пластмассовые (желтые) | 13шт |
| 22. | Гимнастические палки (синие) | 15шт |
| 23. | Мешочки с песком – 100гр | 25шт |
| 24. | Мешочки с песком – 200гр | 25шт |
| 25. | Флажки | 57шт |
| 26. | Колечки с ленточками | 39шт |
| 27. | Ленточки короткие | 23шт |
| 28. | Кегли | 24шт |
| 29. | Кубики | 40шт |
| 30. | Бубен | 1шт |
| 31. | Игрушки резиновые | 4шт |
| 32. | Баскетбольный щит с кольцом | 2шт |
| 33. | Нейроскакалки | 9шт |

3.2 Методическое обеспечение.

- Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
- Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001.
- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
- Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. – М.: Мозаика-синтез, 2006
- Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
- Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
- Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
- Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
- Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
- Бондаренко Т.М, Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценина, 2012
- Бондаренко Т.М, Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценина, 2012
- Бондаренко Т.М, Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценина, 2012
- Бондаренко Т.М, Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценина, 2012

ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценина, 2012

- Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
- Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.
- Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
- Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
- Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
- Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
- Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2000.
- Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.

3.3. Организация режима дня.

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.
Продолжительность занятий – 15-30 минут.
Количество занятий в неделю – 3.
Количество занятий в год – 108.
Развлечения – 1 раз в месяц.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.

Общеразвивающие группы.

- Младшая группа (3-4года) – 15 минут.
- Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.
- Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.
- Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

3.4. Спортивные досуги и развлечения.

Спортивные досуги и развлечения помогают обогащать двигательный опыт детей путем освоения разных способов выполнения движений, проявлять инициативу в коллективных играх. В мероприятиях используются загадки, игры, активизирующие коммуникативную, познавательную, творческую деятельность детей. Постоянная смена видов деятельности сохраняет внимание детей и интерес к деятельности.

Цель: формировать двигательную активность, закреплять технику выполнения физических упражнений. Достигать положительного эмоционального настроения детей. Воспитывать нравственные и эстетические качества личности.

Задачи: отрабатывать умения действовать согласованно в команде под средством игровых упражнений. Способствовать комплексному развитию двигательных качеств и достижению результатов. Развивать у детей любовь к спорту через игру, театрализацию игры. Воспитывать уверенность в своих силах.

| месяц | 2младшая гр. | Средняя гр. | Старшая гр. | Подготовительная гр. |
|-------|--------------|-------------|-------------|----------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|----------|------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------|
| сентябрь | Здравствуй садик! | Здравствуй садик! | День здоровья. | День здоровья. |
| октябрь | Прогулка в лес. | Путешествие на поезде | Игры нашего двора. | Игры нашего двора. |
| ноябрь | Путешествие на поезде. | Моряки. | Прогулка в лес. | Осенний лес. |
| декабрь | Зима в гости к нам пришла. | Зимние забавы. | Зимние забавы. | Зимние игры. |
| январь | В гостях у зайца. | Красный, желтый, голубой не угнаться за тобой. | Мой веселый звонкий мяч. | Мой друг мяч. |
| февраль | Мой веселый звонкий мяч. | Мы футболисты. | Мы футболисты. | Мы футболисты. |
| март | Заглянуло солнышко в окошко. | Ярмарка веселых игр. | Ярмарка веселых игр. | Ярмарка веселых игр. |
| апрель | Поездка в Африку. | Космонавты. | Космонавты. | Космонавты. |
| Май | Быстрые, смелые. | Веселые старты. | Мы сильные, смелые, ловкие, умелые. | Веселые старты. |

3.5. Формы сотрудничества с семьей.

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

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, приглашение родителей на детские концерты и праздники, переписка по электронной почте.
3. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников,

План работы с родителями.

| Месяц | Содержание работы |
|----------|--|
| Сентябрь | Знакомство с планом работы по физкультурно- оздоровительному направлению на групповых собраниях. |
| Октябрь | Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой». |
| Ноябрь | Консультация. «Гимнастика и зарядка дома». |
| Декабрь | Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». Спортивный праздник для детей 6-7 лет и их родителей «Спорт – это здоровье, сила, красота, смех». |
| Январь | Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой). |
| Февраль | Лекция «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества. |
| Март | Консультация. «Как провести выходной день с пользой». Деловая игра для родителей «Здоровье в наших руках». |
| Апрель | Выставка рисунков. «Вот так мы спортом занимаемся!» Консультация «Профилактика плоскостопия». |
| Май | Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы |