

Принято на Педсовете
Протокол № __1__
от __31.08.2022г.__



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №159»
_____ Л.Н. Гаффарова
« 31 » 08 _____ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-4 ГОДА)
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД В СООТВЕТСТВИИМ ФГОС**

**Инструктор по физкультуре
Мамлютова А.В.**

г. Казань

Содержание

пункт		стр.
I	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Общие положения	3
1.2	Цели и задачи деятельности по реализации Программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста	8
1.5	Общие приоритеты оздоровительной работы в МБДОУ «Детский сад №159»	9
1.6	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	9
II	Содержательный раздел	10
2.1	Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня	10
2.2	Структура организации образовательного процесса	11
2.3	Содержание психолого-педагогической работы	13
2.4	Содержание работы с учетом национально-регионального компонента	14
III	Организационный раздел	15
3.1	Комплексно-тематическое планирование работы с детьми	15
3.2	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений	31
3.3	План работы инструктора по физкультуре на учебный год	35
3.4	Используемая литература	39

Пояснительная записка

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям.

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования. Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания.

За основу рабочей программы взяты пособие Л.И.Пензулаевой «Физическая культура в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 приказом Минобрнауки от 31.07.2020
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Уставом МБДОУ «Детский сад №159 комбинированного вида».

1.1. Общие положения.

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре и плаванию проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 на свежем воздухе для детей).

Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливая преемственность между занятиями и другими формами работы.

На сегодняшний день в соответствии с ФГОС образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение

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

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно - эстетическое развитие.

Работа педагога по физической культуре проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка, и основывается на ведущих принципах педагогики: гуманизации, индивидуализации, природосообразности, системности, взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых, успешности и др.

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации Программы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья

детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полурольевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая

структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %).

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Основными задачами детского сада по физическому развитию детей являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия;

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДООУ созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе с 5-ти лет;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- ленивая гимнастика после сна;
- самостоятельные занятия детей;
- хореографические занятия.

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

Принципы физического воспитания

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;

- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

При работе используются следующие **методы и приемы обучения**:

Наглядные:

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

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.

Возраст	Возрастные особенности контингента детей
Младшая группа	<p>В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.</p> <p>Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.</p> <p>Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.</p> <p>Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.</p> <p>В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.</p>

2. Содержательный раздел

2.1. Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня

Физкультурные занятия

- Образовательная форма работы с детьми проводится 2 раза в неделю
- Круговая тренировка
- Занятия по виду спорта
- Ритмическая гимнастика

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Физические упражнения после сна
- Упражнения на релаксацию

Активный отдых

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Каникулы

Коррекционная работа

- Занятия коррекции по нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Минутки смеха, психогимнастика
- Релаксационные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду

- Проводится на прогулках

2.2. Структура организации образовательного процесса

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 4 лет организуются 2 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15-20 мин.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель.

Планирование образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность	
Базовый вид деятельности	Периодичность
	Подготовительные к школе группы №14
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно

Организация двигательного режима в МБДОУ «Детский сад №159»

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
<i>Вариативная часть</i>				
Подвижные игры (игры народов Поволжья)	1 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры (игры народов Поволжья)		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		

Спортивные (национальные игры-соревнования)	развлечения	1-2 раза в месяц			
		15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные (национальные)	праздники	2- 4 раза в год			

2.3. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

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

Физическая культура.

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

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность,

смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

2.4. Содержание работы с учетом национально-регионального компонента

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Дети, посещающие МБДОУ, воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе.

Младшая группа (3-4 лет).

	Задачи:	Игры для детей.
Здоровье.		
Физическая культура.		Татарские народные игры:

3. Организационный раздел.

3.1. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (Приложение №1)

3.2. Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Младшая группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч вкругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

3.3. План работы инструктора по физкультуре на учебный год

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями и социумом
1	2	3	4	5
Сентябрь	<p>1.Оформить карты диагностического обследования.</p> <p>2.Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.</p> <p>3.Разработать таблицы для обработки результатов диагностики.</p>	<p>1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.</p> <p>2.Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики.</p>	<p>1.Провести диагностику физического развития детей.</p> <p>2.Организовать и провести музыкально-спортивный праздник «День знаний».</p>	<p>Выступления на родительских собраниях: «Организация физкультурных занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребенка в режиме дня».</p>
Октябрь	<p>1.Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями</p>	<p>1. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании</p>	<p>1.Подготовить и провести спортивное развлечение «Сказка в гостях у детей» для детей младшей и средней групп.</p>	<p>1.Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей,</p>

		<p>результатов диагностики</p> <p>2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом состояния здоровья»»</p>		пути ее совершенствования.
Ноябрь		1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»	1. Провести спортивный праздник для детей средних групп «Веселые старты»	1. Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»
Декабрь	<p>1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям с элементами ритмической гимнастики.</p> <p>2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ в соответствии с ФГОС».</p> <p>3. Участие в педсовете</p>	<p>1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении ритмической гимнастики».</p> <p>2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп.</p>	<p>1. Провести развлечение «Путешествие в джунгли» для детей средних групп.</p> <p>2. Провести спортивный праздник «Зимнее путешествие по станциям».</p>	<p>1. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка»</p> <p>2. Провести индивидуальные консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия»</p>
Январь	1. Обновить карты	1. Работа с врачом. Составить	Провести спортивное	1. Подготовить

	<p>диагностического обследования, обработать результат.</p> <p>2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий.</p>	<p>план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие.</p> <p>2. Консультации с логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики.</p>	<p>развлечение для средней группы «Выпал снег – всюду шум, всюду смех»</p>	<p>фотовыставку «Зимние забавы»</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников к середине учебного года.</p> <p>3. Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома».</p>
Февраль	<p>1. Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «Папа, мама и я - спортивная семья».</p> <p>2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.</p>	<p>1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «Папа, мама и я спортивная семья».</p> <p>2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «Папа, мама и я - спортивная семья».</p>	<p>Провести развлечение для детей средней группы «Наши папы».</p>	<p>Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «Папа, мама и я – спортивная семья».</p> <p>Организовать фотовыставку «Мы дружим с физкультурой».</p>
Март	<p>1. Изготовить нетрадиционное спортивное</p>	<p>1. Индивидуальные консультации для</p>	<p>Провести спортивный праздник для средних</p>	<p>Консультации «Оздоровляющие игры</p>

	оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия.	воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования. 2. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Широкая масленица».	группах «В гости к солнышку».	для часто болеющих детей».
Апрель	1. Оформить зал к проведению спортивного развлечения «День здоровья». 2. Оформить зал к проведению музыкально-спортивного развлечения «День космонавтики».	1. Совместно с воспитателями подготовить развлечение для детей «День здоровья». 2. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии». 3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День космонавтики».	1. Провести музыкально-спортивное развлечение «День здоровья» для детей средних групп. 2. Провести музыкально-спортивное развлечение «День космонавтики»	Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.
Май	1. Составить план	1. Совместно с	1. Провести диагностику	1. Принять участие в

	<p>физкультурно-оздоровительной работы на летний период.</p> <p>2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.</p>	<p>воспитателями и музыкальным руководителем подготовить праздник «День Победы»</p> <p>2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.</p> <p>3. Выступление на педагогическом совете</p>	<p>физического развития детей.</p> <p>2. Провести музыкально – спортивный праздник «День Победы»</p> <p>3. Провести досуг для детей «Веселые старты».</p>	<p>проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год.</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года</p> <p>3. Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом».</p>
--	---	--	---	---

3.4. Используемая литература

Методические пособия

- И. М. Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- Образовательная область «Физическая культура»
Методические пособия
- Основная образовательная программа дошкольного образования « От рождения до школы». под ред. Н.Е Веракса, Т. С.Комарова -М.: Мозаика-Синтез, 2013
- Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М.; Мозаика-Синтез, 2014
- Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий 2-7 лет. - М.; Мозаика-Синтез, 2014
- М.М.Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.; Мозаика-Синтез, 2014
- Э. Я. Степаненкова. Методика физического воспитания.— М., 2005.
- Э. Я. Степаненкова. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
- Е.И. Подольская. Сценарии спортивных праздников и мероприятий. Для детей 3-7 лет. - Волгоград: «Учитель», 2009.
- Р. К. Шаехова. Региональная программа дошкольного образования. Төбәкнең мәктәпкәчә белем бирү программасы. – РИЦ, 2012. – 208 с.