

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 34 города Ейска
муниципального образования Ейский район

Принята
педагогическим советом
протокол от 30.08. 2019 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА
приказом от 02.09. 2019г. № 146-ОД
заведующего МБДОУ ДСКВ № 34
г. Ейска МО Ейский район
О.К. Савина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

организации деятельности инструктора по физической культуре
с детьми 3-7 лет общеразвивающей и комбинированной направленности

разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №34 города Ейска муниципального образования Ейский район

срок реализации программы – 1год (с 02.09.2019 г. по 31.08.2020 г.)

Инструктор по физической культуре: Батищева С.Н.

г. Ейск, 2019 г.

Содержание Рабочей программы

№ п/п	Содержание	Страницы
	1. Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи реализации Программы	4
	Принципы и подходы к формированию Программы	4
	Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты освоения	10
	2. Содержательный раздел	
2.1.	Содержание	17
	Планирование образовательной деятельности	18
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации	
	Модель взаимодействия со специалистами	21
	Циклограмма деятельности инструктора по ФК	23
	Взаимодействие с семьей	24
	3. Организационный раздел	
3.1.	Организация режима пребывания детей	27
3.2.	Система физкультурно-оздоровительной работы	27
	Организация двигательного режима	28
3.3.	Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды спортивного зала	29
	Список литературы	31
	Приложения	
	Приложение № 1 Перспективное планирование	
	Приложение № 2 Мониторинг деятельности	
	Приложение № 3 Перспективный план работы с родителями	
	Приложение № 4 Перспективный план спортивных развлечений, досугов	

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ООП ДО МБДОУ ДСКВ №34 г. Ейска МО Ейский район, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конституция РФ от 12.12.1993 г. ст. 43, 72 (с поправками, внесёнными законами Российской Федерации от 30.12.2008 № 6-ФКЗ и от 30.12.2008 № 7-ФКЗ);

2. Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 г.;

3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

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

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»;

7. Устав МБДОУ ДСКВ № 34 г.Ейска МО Ейский район (далее ДОУ) утвержденное постановлением администрации муниципального образования Ейский район от 09.04.2019 г. № 270.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Цель Рабочей 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**:

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

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы построения Рабочей программы по ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДООУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Особенности физического воспитания и развития детей 3 – 4 года

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Особенности физического воспитания и развития детей 4 – 5 лет

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

— уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
 - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
 - умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Особенности физического воспитания и развития 5 – 6 лет

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5 – 6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7 – 10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро

утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Особенности физического воспитания и развития детей 6 – 7 лет

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы – помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к

решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5 – 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5 – 7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка – обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

Контингент воспитанников

группа	возраст	количество детей	количество мальчиков	количество девочек
Вторая младшая № 2	с 3 до 4 лет	34	16	18
Средняя № 5	с 4 до 5 лет	37	15	22
Средняя № 7	с 4 до 5 лет	34	16	18
Старшая № 9	с 5 до 6 лет	29	15	14
Подготовительная к школе (комбинированная) № 13	с 6 до 7 лет	25	10	15
Подготовительная к школе (комбинированная) № 15	с 6 до 7 лет	27	13	14
Итого:	с 2 до 7 лет	186	85	101

Социальный паспорт семьи

Наименование группы	Всего	Показатель			Национальность			
		Полных семей	Не полных семей	Многодетных семей	Русские	Армяне	Украинцы	Грузины
Вторая младшая № 2	34	34	-	5	34	-	-	-
Средняя № 5	37	33	4	3	36	1	-	-
Средняя № 7	34	34	-	9	31	1	1	-
Старшая № 9	29	29	-	1	29	-	-	-

Подготовительная (комбинированная) №13	25	23	2	2	25	-	-	-
Подготовительная (комбинированная) № 15	27	26	1	2	26	-	-	1
Итого:	186	179	7	22	181	2	1	1

Распределение воспитанников по группам здоровья

группа	возраст	количество детей	I группа	II группа	III группа	IV группа
Вторая младшая № 2	с 3 до 4 лет	34	24	10	-	-
Средняя № 5	с 4 до 5 лет	37	20	12	1	5
Средняя № 7	с 4 до 5 лет	34	22	12	-	-
Старшая № 9	с 5 до 6 лет	29	13	11	5	-
Подготовительная (комбинированная) №13	с 6 до 7 лет	25	18	6	-	-
Подготовительная (комбинированная) № 15	с 6 до 7 лет	27	11	16	-	-
Итого:	с 2 до 7 лет	186	108	67	6	5

1.2. Планируемые результаты освоения детьми основной образовательной программы дошкольного образования

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья.

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
О чем узнают дети			
Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания,	Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с	Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения	Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные,

<p>бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.</p> <p>Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному</p>	<p>общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице одноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В</p>	<p>поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>
---	---	---	---

	<p>сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>	<p>подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	
Что осваивают дети			
<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за</p>

<p>приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; -сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и прыгиваниях; 	<p>двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; - сохранять исходное положение; - четко выполнять повороты в стороны; - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м; 	<p>вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, 	<p>своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; -отбивать, передавать, подбрасывать мяч
--	---	---	--

<p>- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;</p> <p>- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;</p> <p>- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);</p> <p>- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</p>		<p>со скакалкой;</p> <p>- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);</p> <p>- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</p> <p>-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;</p> <p>- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;</p> <p>- передвигаться на лыжах переменным шагом;</p> <p>- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</p>	<p>разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие);</p> <p>-энергично подтягиваться на скамейке различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;</p> <p>-организовать игру с подгруппой сверстников.</p> <p>Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;</p> <p>-выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы.</p>
--	--	--	---

Итоги освоения Рабочей программы			
<p>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании . Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому

	<p>сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>упражнений.</p> <p>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</p> <p>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	<p>совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	--	--	---

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание Рабочей программы

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.

Образовательная область «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 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 психолого-педагогической работы по физической культуре детей 3 – 4 лет подробно сформулированы в основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4 – изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, см. стр. № 155.

Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре детей 4 – 5 лет подробно сформулированы в основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4 – изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, см. стр. № 156.

Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре детей 5 – 6 лет подробно сформулированы в основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4 – изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, см. стр. № 157.

Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре детей 6 – 7 лет подробно сформулированы в основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4 – изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, см. стр. № 158.

Планирование образовательной деятельности

Образовательный процесс в учреждении планируется и осуществляется в соответствии с расписанием образовательной деятельности, устанавливающее перечень образовательных областей, основных видов НОД и объём времени, отводимого на их проведение с детьми. Расписание образовательной деятельности разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049 – 13. В конце декабря (во время проведения новогодних утренников, 23 декабря – 31 декабря текущего учебного года) для воспитанников организовываются недельные каникулы, во время которых проводится НОД только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные досуги, изобразительное искусство).

В теплый период времени НОД проводится по физической культуре только в старшем дошкольном возрасте, а также увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, организованная деятельность в режиме дня и др.

В старшем дошкольном возрасте НОД по физической культуре круглогодично проводится на открытом воздухе один раз в неделю (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Занятия по физической культуре для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Возрастная группа	Количество НОД в неделю	Длительность НОД
Младшая группа	3	15 минут
Средняя группа	3	20 минут
Старшая группа	3	25 минут
Подготовительная к школе	3	30 минут

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Основные движения				
Ходьба	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Упражнения в	Утренняя	Обучение,	Игры большой и	Личный пример,

равновесии	гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	малой подвижности, творческие задания	упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Бег	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, показ образца, творческие задания, игры большой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Катание, бросание, ловля, метание,	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры большой и малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Ползание, лазанье	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, игры малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Прыжки	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания, малой подвижности	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Строевые упражнения	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, рассматривание иллюстраций, ситуативное обучение
Ритмическая	Утренняя	Обучение,	Творческие	Личный пример,

гимнастика	гимнастика, упражнения, творческие задания	упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	задания, создание игровой ситуации	посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций
II Общеразвивающие упражнения	Утренняя гимнастика, упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Творческие задания, создание игровой ситуации	Личный пример, упражнения, ситуативное обучение
Спортивные упражнения	Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги	Обучение, упражнения, объяснение, показ образца, напоминание, творческие задания	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации, тематические досуги	Личный пример, посещение спортивных мероприятий, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций, чтение рассказов, тематические досуги
Подвижные игры	Упражнения, рассматривание иллюстраций, творческие задания, объяснение, напоминание, тематические досуги	Обучение, упражнения, объяснение, напоминание, творческие задания, рассказывание «крошки-сказки»	Игры большой и малой подвижности, творческие задания, создание игровой ситуации, рассказывание «крошки-сказки»	Личный пример, рассматривание иллюстраций, тематические досуги, поощрение
Физкультурно-оздоровительная работа	Физкультминутки, закаливание, самообслуживание	Личный пример, объяснения, запреты, организация досугов, напоминание, упражнения, игры, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы	Подвижные и дидактические игры, рассматривание иллюстраций,	Личный пример, участие в тематических досугах, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, игры, просмотр телепередач, мультфильмов, детских видеофильмов

Воспитание культурно-гигиенических навыков	Личный пример, объяснение, напоминание, обучение	Личный пример, объяснения, напоминание, упражнение, игры, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, организация досугов, создание обучающих ситуаций	Сюжетно-ролевые и дидактические игры	Личный пример, участие в тематических досугах, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, игры, просмотр телепередач, мультфильмов, детских видеофильмов
---	--	--	--------------------------------------	---

Модель взаимодействия со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, 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 НОД по физической культуре воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми в НОД по физической культуре, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию в НОД по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание;

- 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;

- формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности;

- помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.;

- активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по ФК и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по ФК и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по ФК и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. На эмоции детей;
2. Создает у них хорошее настроение;
3. Помогает активировать умственную деятельность;
4. Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по ФК с педагогом- психологом

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. С чрезмерной утомляемостью;
2. Непоседливостью;
3. Вспыльчивостью;
4. Замкнутостью;
5. С неврозами;
6. И другими нервно-психическими расстройствами.

Циклограмма деятельности

Понедельник

1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах **8-00 – 8-30**
2. Проветривание спортивного зала **8-30 – 8-45**
3. Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД **8-45 – 9-00**
4. НОД по расписанию **9.00. – 11.00.** – в группах № 5,7,10,13 (Проветривание спортивного зала между НОД 10 мин.)
5. Индивидуальная работа с детьми вторых младших группах **11.00. – 12.00.**
6. Индивидуальные беседы по запросу родителей **12.00. – 13.30.**
7. Перерыв **13.00. – 14.30.**
8. Подготовка атрибутов к кружку **14.30. – 15.15.**
9. Кружок «Фитбол – гимнастика» **15.15. – 15.45.**
10. Уборка инвентаря, влажная уборка **15.45. – 17.**

Вторник

1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах **8-00 – 8-30**
2. Проветривание спортивного зала **8-30 – 8-45**
3. Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД **8-45 – 9-00**
4. НОД по расписанию **9.00. – 10.50.** – в группах № 2,9,15 (Проветривание спортивного зала между НОД 10 мин.)
5. Индивидуальная работа с детьми в средних группах **11.00. – 12.00.**
6. Уборка инвентаря **12.00. – 12.30.**
7. Работа с методической литературой **12.30. – 13.30.**

Среда

1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах **8-00 – 8-30**
2. Проветривание спортивного зала **8-30 – 8-45**
3. Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД **8-45 – 9-00**
4. НОД по расписанию **9.00. – 10.30.** – в группах № 5,7,13 (Проветривание спортивного зала между НОД 10 мин.)
5. Индивидуальная работа с детьми в старших группах **10.40. – 12.00.**
6. подбор материала для проведения физкультурных досугов **12.00. -13.30.**
7. Перерыв **13.30. – 14.00.**
8. Индивидуальные консультации с педагогами **14.00. – 14.50.**
8. Подготовка атрибутов к кружку **14.50. – 15.15.**
9. Кружок «Фитбол – гимнастика» **15.15. – 15.45.**
10. Уборка инвентаря, влажная уборка **15.45. – 17.00.**

Четверг

1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах **8-00 – 8-30**
2. Проветривание спортивного зала **8-30 – 8-45**
3. Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД **8-45 – 9-00**

4. НОД по расписанию **9.00. – 10.30.** – в группах № 2,7,10 (Проветривание спортивного зала между НОД 10 мин.)
5. Индивидуальная работа с детьми в подготовительных группах **10.40. – 12.00.**
6. Составление игр в стихотворной форме для НОД в младших группах **12.00. – 13.00.**
7. Уборка инвентаря, влажная уборка **13.00. – 13.30.**

Пятница

1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах **8-00 – 8-30**
2. Проветривание спортивного зала **8-30 – 8-45**
3. Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД **8-45 – 9-00**
4. НОД по расписанию **9.00. – 11.00.** – в группах № 2, 5, 9,15 (Проветривание спортивного зала между НОД 10 мин.)
5. Проведение подвижных игр на улице **11.00. – 12.00.**
6. Уборка инвентаря, влажная уборка **12.00. – 12.30.**

Взаимодействие с семьей

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

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, поэтому задача инструктора по физической культуре - заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор по физической культуре не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция инструктора по физической культуре способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Задачи взаимодействия:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению

культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

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

Инструктор по физической культуре стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми - подвижные игры, прогулки, в конце года совместная НОД по физической культуре. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

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

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

Задачи взаимодействия с семьями дошкольников

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

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

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них инструктор по физической культуре поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их

внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

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

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

Задача взаимодействия:

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

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

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор по физической культуре опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

3. Организационный раздел

3.1. Организация режима пребывания детей

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, является организация режима дня.

Режим дня в ДОУ имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в учреждении. Режим дня в группах ДОУ максимально имеет гибкую структуру.

На период каникул (последняя неделя декабря) составляется щадящий режим на все возрастные группы, в рамках которого проводятся праздники, развлечения, досуги, конкурсы, целевые прогулки, экскурсии.

Режим скорректирован с учетом работы ДОУ, с учетом климата и в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13.

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим • организация микроклимата в жизни группы • гибкий режим • профилактические, оздоровительные мероприятия
2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> • планирование НОД по физической культуре • планирование спортивных и физкультурных мероприятий
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> • проведение утренних гимнастик, гимнастики пробуждения, пальчиковых, бодрящих гимнастик. • НОД по физической культуре в разных формах, физ. досуги, спортивные праздники. • подвижные игры, спортивные игры • пешие прогулки • индивидуальные работа по развитию движений
4	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры • самостоятельная деятельность на прогулке, в группе • динамические паузы • использование сезонных видов спорта
5	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещения • прогулки на свежем воздухе • соблюдение режима, структуры прогулки • гигиенические и водные процедуры • хождение босиком • рациональная одежда на прогулке, в группе НОД по физической культуре на свежем воздухе
6	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> • день открытых дверей

		<ul style="list-style-type: none"> • родительские собрания • участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ • пропаганда ЗОЖ
7	Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> • проверка условий санитарно-гигиенического состояния мест проведения ООД по физической культуре и физкультурного оборудования • мониторинг за состоянием здоровья детей • рациональное питание
8	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для НОД по физической культуре • соблюдение техники безопасности • соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при подготовке и проведении ООД

Организация двигательного режима

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	4-5 минут	5-6 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 раз в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.3. Особенности организации РППС спортивного зала

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметно-пространственная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Для НОД по физической культуре в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

В ДОУ созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке.

Оснащение спортивного зала

№	Наименование	Количество
1.	Шкаф для одежды	1
2.	Тумба для обуви	2
3.	Стол письменный	1
4.	Стул	1
5.	Тумба информационная	1
6.	Стенд информационный	1

Осветительное оборудование и оборудование по технике безопасности

№	Наименование	Количество
1.	Люстра	8
2.	Огнетушитель	1

Технические средства

№	Наименование	Количество
1.	Фортепиано	1

Спортивное и игровое оборудование

№	Наименование	Количество
	Шведская стенка	

1.	Силовой тренажер	4
2.	Велотренажер	2
3.	Батут	1
4.	Беговая дорожка	2
5.	Диск здоровья	1
6.	Тренажер для ног	1
7.	Тренажер штанга	1
8.	Гимнастическая скамейка (большая)	1
9.	Гимнастическая скамейка (маленькая)	2
10.	Бревно гимнастическое	2
11.	Маты прямоугольные	1
12.	Мат квадратный	5
13.	Мягкий спортивный инвентарь	1
14.	Мячи фитболы	1 комплект
15.	Мячи большого размера	20
16.	Мячи среднего размера	32
17.	Мячи малого размера	32
18.	Обруч большой	40
19.	Обруч маленький	32
20.	Кегли	16
21.	Палки гимнастические	74
22.	Скакалки	52
23.	Туннель	36
24.	Канат тонкий	2
25.	Лестница веревочная	4
26.	Конусы	5
27.	Кольца	10
28.	Клюшки	20
29.	Шайба	4
30.	Шлемы хоккейные	2
31.	Степ-скамейки	11
32.	Доски	14
33.	Шнур короткий	2
34.	Дуги для подлезания	12
35.	Ленточки	6
36.	Флаги	25
37.	Стойка баскетбольная	10
38.	Кольцеброс	1
39.	Платочки	2
40.	Погремушки	25
41.	Гантели пластмассовые	46
42.	Гантели «kingssport»	42
43.	Сетка волейбольная	16
44.	Ракетки бадментонные	1
45.	Воланы	2
46.	Ракетки для большого тенниса	2
47.	Мячи футбольные	2
48.		2

Список литературы

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-е изд., перераб. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
6. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
7. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет Картушина М.Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
8. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2 – е изд., испр., и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.
10. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет/ Авт. – сост. Э.Я.Степанкова, - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.