

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 271  
Краснооктябрьского района Волгограда»

ПРИНЯТА:

На педагогическом совете  
МОУ детского сада №271  
Протокол №1 от 31.08.2019

УТВЕРЖДЕНА:

заведующим

МОУ детского сада №271

*Чубакова О.Б.* О.Б. Чубакова

Приказ № 99 от 31.08.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5-6 ЛЕТ) И  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6-8 ЛЕТ)  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(срок реализации программы 1 год)**

Инструктора по физической культуре:  
Кривчиковой А.А.

Волгоград, 2020

## Содержание основной образовательной программы:

### РАЗДЕЛ 1

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Рабочая программа инструктора по физической культуре сформирована в соответствии с принципами, определенными ФГОС ДО	3
1.3 Цель и задачи рабочей программы	4
1.4 Возрастные и индивидуальные особенностей детей старшей группы	5
1.5 Возрастные и индивидуальные особенностей детей подготовительной группы	6
1.6 Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре	7

### РАЗДЕЛ 2

2. Проектирование образовательного процесса	12
2.1 Тематическое планирование образовательной деятельности	12
2.2. Перспективное планирование образовательной деятельности старшая группа	15
2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности в подготовительной группе	24
2.4. Формы организации образовательного процесса	31
2.5. Методы и средства физического воспитания	32
2.6. Взаимодействие с родителями старшей группы	33
2.7.. Взаимодействие с родителями подготовительной группы	34

### РАЗДЕЛ 3

3. Информационно-методическое обеспечение программы	35
3.1 Развивающая предметно - пространственная среда спортивного зала	35

### РАЗДЕЛ 4

4. Планируемые результаты освоения программы дошкольного образования	37
--	----

ЛИТЕРАТУРА	38
------------	----

## РАЗДЕЛ 1

### Пояснительная записка

#### **1.1 Рабочая образовательная программа инструктора по физической культуре Кривчиковой А.А. разработана в соответствии с:**

1. «Законом об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных учреждений» СанПиН 2.4.1.3049-13
3. «Федеральным государственным стандартом дошкольного образования» утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)
4. «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий». Письмо МО РФ от 02.06.98 № 89/34-16;
5. Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г.№2/15).
6. Основной ООП МОУ детский сад №271.

#### **1.2 Рабочая программа инструктора по физической культуре Кривчиковой А.А. сформирована в соответствии с принципами, определенными ФГОС ДО:**

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и детей;
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация ООП ДО в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка.

**Принципы и подходы в организации образовательного процесса,** наряду с общепедагогическими дидактическими принципами:

**Принцип оздоровительной направленности,** согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

**Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,** который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

**Принцип гуманизации и демократизации,** который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, **принципа комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

**Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную

физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

**Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

**Срок реализации программы: 01.09.2020 - 31.05.2021гг.**

**1.3 Цель:** создание условий для развития здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и спорте, испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

**Задачи по образовательным областям:**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

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

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

### **Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагогов, оформления помещений; развивает творческие способности;
- проведение зарядок, игр и упражнений под музыку, спортивных праздников и развлечений под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### **Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- создание на занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к участию в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

### **Образовательная область «Познавательное развитие»**

- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и др.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок.

## **1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей старшей группы**

### ***Шестой год жизни (старшая группа)***

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).

## **1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительной группы**

### ***6-8 лет (подготовительная к школе группа)***

На седьмом, восьмом 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 здоровье в берегающем 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, негнувшейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. И следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. 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.

#### 1.6. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре Кривчиковой А.А. 2020-2021 учебный год

Дни недели	Время	Содержание деятельности
Понедельник	8.00-8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке. Утренняя зарядка.
	8.10-8.30	

	8.30-8.50	Подготовка к НОД по физическому развитию.
	8.50-9.00	НОД по физическому развитию в ГКП № 19
	9.00-9.10	НОД по физическому развитию в 1 младшей группе №9
	9.25-9.40	НОД по физическому развитию во 2 младшей группе № 15 .
	9.40-10.05	НОД по физическому развитию в старшей группе №8
	10.05-10.30	НОД по физическому развитию в старшей группе №11
	10.35-11.00	НОД по физическому развитию в старшей группе № 17
	11.00-14:00	Ознакомление с новой литературой, самообразование.
Вторник	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30. – 8.50	Подготовка к НОД по физическому развитию.
	8.50 -9.00	НОД по физическому развитию во 2 гр. раннего возраста №16
	9:00-9:20	НОД по физическому развитию в средней группе №10
	9.25-9.40	НОД по физическому развитию в 2 младшей группе №14

	9:40-10:00	НОД по физическому развитию в средней группе №13
	10:05-10:30	НОД по физическому развитию в старшей группе №18
	10:30-11:00	НОД по физическому развитию в подготовительной группе №12
	11:20-14:00	Подготовка материалов для информационных стендов, консульт.
Среда	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.35	Утренняя зарядка.
	8.35 – 9.00	Подготовка к НОД
	9.00 – 9.10	НОД по физическому развитию в Ясельной группе
	9.15 – 9.30	НОД по физическому развитию во 2 младшей группе
	9.35 – 9:55	НОД по физическому развитию в средней группе
	10.00 – 10.25	НОД по физическому развитию в Старшей группе
	10.25 – 10.50	НОД по физическому развитию в старшей группе
	10.55 – 11.25	НОД по физическому развитию в подготовительной группе
	11.25 – 14:00	Работа с документами (картотека, паспорта здоровья, планы) Подбор материалов для уголков здоровья

		Составление и подбор материала к сценариям, (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа, костюмы, оборудования и атрибутов)
Четверг	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.
	8.30 – 8.50	Подготовка к индивидуальной работе с детьми
	8.50– 9.00	НОД по физическому развитию во 2 группе раннего возраста №16
	9.00-9.15	НОД по физическому развитию Во 2 младшей группе №15
	9.25-9.45	НОД по физическому развитию В средней группе №10
	9:50-10.10	НОД по физическому развитию В средней группе №13
	10.10-10:35	НОД по физическому развитию в старшей группе №8
	10.35-11.00	НОД по физическому развитию в старшей группе №11
	11.00-14.00	Индивидуальная работа с детьми.
Пятница	8.00 – 8.10	Проветривание, подготовка к утренней зарядке.
	8.10 – 8.30	Утренняя зарядка.

8.30 – 9.00	Подготовка к НОД
8.50– 9.00	НОД по физическому развитию в ГКП №19
9.00 – 9.10	НОД по физическому развитию в в 1 младшей группе №9
9.25 – 9.40	НОД по физическому развитию во 2 младшей группе №14
9.40 – 10.05	НОД по физическому развитию в старшей группе № 17
10.10 – 10.35	НОД по физическому развитию в старшей группе № 18
10.35 – 11.00	НОД по физическому развитию в подготовительной группе № 12
11.00 – 14.00	Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану Консультация для воспитателей

### Расписание утренней гимнастики

Старшая группа - 8.20-8.30 .

### Расписание физкультурных занятий в старшей группе (НОД)

Дни недели	Время	Возрастная группа	Место проведения
Понедельник	9:40-10:05	Старшая группа №8	Физкультурный зал
	10:05-10:30	Старшая группа №11	
	10:35-11:00	Старшая группа №11	
Вторник	10:05-10:30	Старшая группа №18	Физкультурный зал
Среда	10:00-10:25	Старшая группа (корпус 1)	Физкультурный зал
	10:25-10:50	Старшая группа (корпус 1)	
Четверг	10:10-10:35	Старшая группа №8	Физкультурный зал
	10:35-11:00	Старшая группа №11	
Пятница	9:40-10:05	Старшая группа №8	Физкультурный зал
	10:10-10:35	Старшая группа №11	

**Расписание физкультурных занятий в подготовительной группе (НОД)**

Дни недели	Время	Возрастная группа	Место проведения
Вторник	10:30-11:30	Подготовительная группа №12	Физкультур. зал
Среда	10:55-11:25	Подготовительная группа(1кор)	Физкультурный зал
Пятница	10:35-11:00	Подготовительная группа № 12	Физкультурный зал

**Учебный план**

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
старшая группа	Не более 25 минут	2	72
Подготовительная группа	Не более 30 минут	2	72

**Оценка здоровья детей (5-6 лет )**

Группа, возраст	Группа здоровья					Диагноз			
	ЧБД	1	2	3	Другая	Лор-патология	Заболевание ОДА	Аллергия	Другое
старшая									
подготовительная									

**РАЗДЕЛ 2**  
**Проектирование образовательного процесса**

**2.1 Тематическое планирование образовательной деятельности в МОУ Детский сад №271**

<b>Неделя</b>	<b>Тема</b>	<b>Возможные тематические дни</b>
<b>Сентябрь</b>		
<b>1</b>	Наш детский сад	- 1 сентября - День знаний.
<b>2</b>	Осень	- 9 сентября - международный день красоты. -13 сентября День озера Байкал. -13 сентября - День парикмахера.
<b>3</b>	Золотая осень	- 19 сентября - день рождения «Смайлика».

4	Мир вокруг нас	- 27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников. -29 сентября -Международный день моря.
<b>Октябрь</b>		
1	Дом, в котором мы живём	- 1 октября - Международный день пожилых людей. - 1 октября - Международный день музыки. -4 октября Всемирный день улыбки. - 4 октября -Всемирный день животных. - 5 октября - День учителя в
		России.
2	Дом, в котором мы живём	- 11 октября -Международный день девочек. - 14 октября - Покров Пресвятой Богородицы.
3	Мир предметов и техники	-20 октября -Международный день повара.
4	Труд взрослых. Профессии	-28 октября -Международный день анимации.
<b>Ноябрь</b>		
1	Поздняя осень	-7 ноября - Всемирный день мужчин (день Отца).
2	Семья и семейные традиции	-12 ноября - Синичкин день.
3	Наши друзья-животные	- 20 ноября -Всемирный день детей. -21 ноября -Всемирный день приветствий.
4	Я и моё тело (что я знаю о себе?)	- 29 ноября - День матери в России.
<b>Декабрь</b>		
1	Будь осторожен!!! (неделя безопасности)	-7 декабря - Международный день гражданской авиации.
2	Зимушка-зима	-9 декабря - День Героев

		Отечества. - 10 декабря - День прав человека. -14 декабря День Наума Грамотника.
3	Новый год	- 15 декабря – Международный день чая.
4	Зимние чудеса	-27 декабря - День спасателя Российской Федерации. -28 декабря - Международный день кино.
<b>Январь</b>		
2	Играй-отдыхай! (неделя игры)	- 11 января - Международный день спасибо. -13 января Васильев вечер, Щедрый вечер (Меланка). -14 января - Старый Новый Год.
3	«Юные волшебники»	-18 января – Всемирный день снега. - 19 января - Крещение Господне (Богоявление). -21 января – Международный день объятий.
4	«Почемучки»	-25 января - Татьянин день и День Студентов.
<b>Февраль</b>		
1	Уроки вежливости и этикета	-2 февраля - День воинской славы России. День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве 1943 г. (Битва под Сталинградом).
2	Зимние забавы, зимние виды спорта	-10 февраля День Домового. - 14 февраля - День Святого Валентина (День всех влюбленных).
3	Защитники Отечества	- 15 февраля – Сретение Господне. -21 февраля - Международный день родного языка.

		-23 февраля - День Защитника
		Отечества.
4	Искусство и культура	-27 февраля – Международный
		день полярного медведя.
	<b>Март</b>	
1	8 марта (о любимых мамах и бабушках)	-1 марта – День кошек в России.
		-3 марта Всемирный день дикой
		природы.
		- 4 марта 2019г. МАСЛЕНИЦА.
2	Мальчики и девочки	- 14 марта – Международный день
		рек.
3	Весна пришла!	- 20 марта - День весеннего
		равноденствия и Международный
		день счастья.
		- 21 марта - Международный день
		леса и День Земли.
		- 22 марта Праздник Жаворонки
		(Сороки) и Всемирный день воды.
4	Удивительный и волшебный мир книг!	-27 марта - Всемирный день
		театра.
		-30 марта День защиты Земли.
	<b>Апрель</b>	
1	Растём здоровыми, активными,	-1 апреля - День Смеха и
	жизнерадостными (неделя здоровья)	Международный день птиц.
		-2 апреля- Международный день
		детской книги.
		-7 апреля - Всемирный день
		здоровья.
2	Растём здоровыми, активными,	-12 апреля - всемирный День
	жизнерадостными (неделя здоровья)	авиации и космонавтики.
3	Пернатые соседи и друзья	
4	Дорожная азбука (ПДД)	-29 апреля - Международный день
		танца.
		-30 апреля День пожарной охраны.
	<b>Май</b>	
1	9 мая-День Победы	-3 мая День солнца.

2	Экологическая тропа (мир растений)	
3	Водоёмы и их обитатели	- 15 мая - Международный день семьи.
		-18 мая - Международный день музеев.
4	Путешествие в страну загадок	-27 мая-День библиотек.

## 2.2. Перспективное планирование образовательной деятельности в старшей группе





















### **2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности в подготовительной группе**

















## 2.4. Формы организации образовательного процесса:

### Организация двигательной активности в режиме дня

Форма организации	Старшая группа
Утренняя гимнастика	8-10 мин
Физкультурные минуты на каждом занятии	2-3 мин
Игры и упражнения между занятиями	3-5 мин
Подвижные игры на прогулке	15-20 мин
Физкультурные занятия	25 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	40-50 мин
Бодрящие, коррегирующие, тактильные гимнастики после сна	5-10 мин
Спортивные развлечения	1 раз в мес(25 мин)
Спортивные праздники	2 раза в год(40 мин)
День здоровья	1 раз в мес
Неделя здоровья	1 раз в год
Всего в неделю	7 час.35 мин

### Организация двигательной активности в режиме дня

Форма организации	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	10-12 мин
Физкультурные минуты на каждом занятии	2-3 мин
Игры и упражнения между занятиями	5-8 мин
Подвижные игры на прогулке	15-20 мин
Физкультурные занятия	30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	50-60 мин
Бодрящие, коррегирующие, тактильные гимнастики после сна	5-10 мин

Спортивные развлечения	1 раз в мес(30 мин)
Спортивные праздники	2 раза в год(45-60 мин)
День здоровья	1 раз в мес
Неделя здоровья	1 раз в год
Всего в неделю	8 час.00 мин

## 2.5. Методы и средства физического воспитания:

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

### Средства физического развития и оздоровления детей:

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм; *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную

мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм. *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

#### **2.6. Взаимодействие с родителями старшей группы**

<b>Месяц</b>	<b>Взаимодействие с родителями</b>
сентябрь	Посещение родительских собраний с целью ознакомления родителей с планом работы по физическому воспитанию. Беседа «Развитие физических качеств через подвижную игру»
октябрь	Физкультурный праздник «Осенние деньки»
ноябрь	Рекомендации по организации физкультурного уголка в домашних условиях, двигательному режиму дома и т.п.
декабрь	Консультация «Организация двигательного режима детей на прогулках зимой»
январь	Консультация «Физическое воспитание детей в семье»
февраль	Совместные развлечения, посвященные Дню Защитника Отечества
март	Посещение родительских собраний с целью ознакомления использования Здоровье сберегающих технологий на физкультурных занятиях.
апрель	Консультация «Виды спорта в развитии ребенка» Физкультурный досуг «День здоровья»
май	Индивидуальные консультации и рекомендации для родителей. Открытый показ двигательной деятельности для родителей.

## 2.7. Взаимодействие с родителями подготовительной группы

Месяц	Взаимодействие с родителями
сентябрь	Посещение родительских собраний с целью ознакомления родителей с планом работы по физическому воспитанию. Беседа «Помогите ребенку укрепить здоровье»
октябрь	Физкультурный праздник «Осенний квест»
ноябрь	Рекомендации по организации физкультурного уголка в домашних условиях, двигательному режиму дома и т.п.
декабрь	Консультация «Особенности дыхания детей», «Влияние дыхательной гимнастики на здоровье детей»
январь	Консультация «Физическое воспитание детей в семье»
февраль	Совместные развлечения, посвященные Дню Защитника Отечества
март	Посещение родительских собраний с целью ознакомления использования здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях.
апрель	Консультация «Влияние музыкально-ритмических игр на физическое развитие дошкольников» Физкультурный досуг «День здоровья»
май	Индивидуальные консультации и рекомендации для родителей. Открытый показ двигательной деятельности для родителей.

## РАЗДЕЛ 3

### Информационно-методическое обеспечение программы

#### 3.1 Развивающая предметно - пространственная среда спортивного зала

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в

подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным

окружением;

возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Доступность среды предполагает:

-доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала, и спортивного участка;

-свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

-исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности

двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

### **Средства обучения**

#### Для воспитанников

- Мячи разного размера;
- обручи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- маты; валики;
- модули разного размера;
- мешочки для метания;
- теннисные мячики;
- кубы;
- кубики;
- дуги для подлезания;
- мишени; стойки;
- ориентиры;
- мячи-хоппы;
- веревки;
- канат;
- гимнастические стенки;
- гимнастические доски;
- корзины;
- гантели;
- ленты;
- корригирующие и массажные дорожки.

Литература и средства обучения:

#### Для педагогов

#### **Методическая литература:**

1. Методическое пособие «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», Л.И. Пензулаева
2. Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. Первая младшая группа» Л.И. Пензулаева.
3. С. Я. Лайзане. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет. Сада.-2-е Изд., испр. – М. : просвещение , 1987.- 160 с. : ил.
4. Программа воспитания и обучение в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой , Т. С. Комаровой, М.,: Мозаика- Синтез, 2007. С. 44-46.
5. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка-Синтез, 2005.- 96с.
6. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания» – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005

## РАЗДЕЛ 4

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы дошкольного образования.**

- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья,
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

## ЛИТЕРАТУРА:

1. «ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ», Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15) Электронный ресурс
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы» размещённой на сайте [www.firo.ru](http://www.firo.ru), 2014
3. Адашквичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение, 1981.
4. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека воспитателя).
5. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Москва: ТЦ Сфера, 2004г (Серия «Вместе с детьми»).
6. Ашека С.А. «Рабочая программа инструктора по физкультуре в ДОУ»
7. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека современного детского сада).
8. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва: ГНОМ и Д, 2003.
9. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1990.
10. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.
11. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго, 1996.
12. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.
13. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.
14. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
15. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013 г.
16. Ермакова З.И. Занятия по физической культуре для подготовительной группы детского сада. Минск: Народная асвета, 1977.
17. Жданова Л.Ф. Праздники в детском саду. Занимательные сценарии. Москва: Аквариум ЛТД, 2000.
18. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
19. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
20. Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник. 54.
21. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей. Красноярск: Офсет, 1997.
22. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. Москва: Просвещение, 1988.
23. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва: Советская Россия, 1987.
24. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.

25. Лескова Г.П., Бущинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1981.
26. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.
27. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1991.
28. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Москва: Айрис-пресс, 2004 (Внимание: дети!)
29. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 1998.
30. Михайлова М.А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. Ярославль: Академия развития, 1998.
31. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
32. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.
33. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2014.
34. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973.
35. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
36. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
37. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.