

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 190 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Принят  
Педагогическим советом  
МОУ детский сад № 190  
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

Утверждаю  
Заведующий  
МОУ детский сад № 190  
Г. Ю. Райкова  
Приказ № 62 от 01.09.2022г.



СОГЛАСОВАНО  
с учётом мнения родительского комитета  
(законных представителей)  
Мельникова Э.Э.Мельникова

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по физическому воспитанию

на 2022 - 2023 учебный год

инструктор по ФИЗО  
Седлецкая И.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1.Целевой раздел программы:**

#### **1.1 Пояснительная записка:**

Цели и задачи программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

#### **1.2 Интеграция образовательных областей**

#### **1.3 Планируемые результаты освоения программы.**

### **2. Содержательный раздел Программы:**

#### **2.1 Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие».**

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

### **3. Организационный раздел Программы:**

#### **3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы**

#### **3.2 Календарно-тематическое планирование спортивных мероприятий**

#### **3.3 Список используемой литературы**

#### **3.4 Организация двигательного режима**

#### **3.5 Перспективный план физкультурных занятий**

## **1.Целевой раздел программы**

## 1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее Рабочая программа) разработана на основе основной образовательной программы МОУ детского сада № 190 (принята на Педагогическом совете, протокол № I от 21.08.2018г. введено в действие приказом № 59 от 28.08.2018 г.), в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования, для детей старших и подготовительных групп.

Рабочая программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в возрасте старшего дошкольного возраста в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее образовательные области):

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

Методологической и теоретической основой определения содержания Рабочей программы являются законодательные и нормативные правовые акты Российской Федерации в области образования.

Программа разработана в соответствии с:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной ассамблеей 0011 20.11.1989. вступила в силу для СССР 15.09.1990)
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07 1998 № 124-ФЗ (ред. от 04.06.2018) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (ред. от 27.08.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (вместе с "СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 г N 28564)
- Приказ 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).
- Письмо Минобразования Российской Федерации от 02.06.1998 N 8904-16 "О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий»
- Письмо Минобразования Российской Федерации от 09.08.2000 N 237/23-16 «О построении преемственности в программах дошкольного образования и начальной школы»
- Устав МОУ детского сада № 190.
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Основная образовательная программа МОУ детского сада №190

- Положение о рабочей программе педагогов дошкольной образовательной организации.

и другие нормативные документы детского сада.

Рабочая программа разработана на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «ДЕТСТВО: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под ред. Т.П. Бабаева. А.Г. Гогоберидзе. З.А. Михайлова и др., а также следующих программ и технологий:

1. Пснзуласва Л.И. «Физкультурные занятия с детьми»;
2. Степаненкова О. Я. Методика проведения подвижных игр.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду
4. Подольская В.И. Физическое развитие детей 2-7 лет

Рабочая программа составлена и направлена на развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

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

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 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 рабочей программы**

В основе реализации рабочей программы лежит основная образовательная программа, культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, который предполагает:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

**Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.** У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок

быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; - бежит свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой

маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.



## 1.2 Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить кон-фликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

### 1.3 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

**Общие показатели физического развития.**

**Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.**

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

### Планируемые результаты

#### **Вторая младшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Средняя группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Старшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспита

## II. Содержательный раздел программы

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СООТВЕТСТВИИ С СанПиНом 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество НОД в неделю /время	Количество НОД в год / время
2-я младшая группа	2 / 30 минут	60 / 900 минут
Средняя группа	2 / 40 минут	60 / 1 200 минут
Старшая группа	2 / 50 минут	60 / 1 500 минут
Подготовительная к школе группа	2 / 60 минут	60 / 1 800 минут

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СООТВЕТСТВИИ С СанПиНом 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество развлечений в месяц	Количество развлечений в год	Количество праздников в год
2-я младшая группа	1	12	
Средняя группа	1	12	2
Старшая группа	1	12	2
Подготовительная к школе группа	1	12	2

### Расписание непосредственной образовательной деятельности образовательная область «Физическая культура»

Дни недели	группа	Время и группы
<b>понедельник</b>	2 младшая	9.05-9.20
	средняя № 2	15.00-15.20
	средняя № 3	15.30-15.50
	старшая	16.00-16.25
<b>вторник</b>	2 младшая	9.00-9.15
<b>среда</b>	подготовительная	15.00-15.30
	средняя № 2	15.40-16.00
	старшая №5	16.10-16.30
<b>четверг</b>	2 младшая	9.00-9.25
	старшая №4	15.00-15.25
	старшая №5	15.35-16.00
<b>пятница</b>	2 младшая	9.00-9.15
	средняя №3	15.00-15.20
	подготовительная	15.30-16.00

## **МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в физкультурном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

### **Продолжительность занятия по физической культуре:**

до 15 мин – 2 младшая группа  
20 мин – средняя группа  
25 мин – старшая группа  
30 мин – подготовительная к школе группа

### **Из них:**

#### **Вводная часть**

#### **(беседа «Здоровье», «Физическая культура»):**

1,5 мин. - 2-я младшая группа,  
2 мин. - средняя группа,  
3 мин. - старшая группа,  
4 мин. - подготовительная к школе группа.

#### **(разминка):**

1,5 мин. - 2-я младшая группа,  
1 мин. - средняя группа,  
2 мин. - старшая группа,  
3 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - 2-я младшая группа,  
15 мин. - средняя группа,  
17 мин. - старшая группа,  
19 мин. - подготовительная к школе группа.

#### **Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,  
2 мин. - старшая группа,  
3 мин. - подготовительная к школе группа.

## **МОДЕЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

1 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

13,5 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	<b>Традиционный тип</b>	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	<b>Занятие тренировочного типа</b>	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	<b>Игровое занятие</b>	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
4	<b>Сюжетно-игровое занятие</b>	Направленно на формирование опыта ребенка(включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общего развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
5	<b>Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов</b>	направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
6	<b>Занятия ритмической гимнастикой</b>	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
7	<b>Тематическое занятие</b>	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
8	<b>Контрольно-проверочное занятие</b>	Направленно на выявление количественных и	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной

		качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
9	<b>Занятие-соревнование</b>	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.



**Перспективный план  
инструктора по физической культуре  
на 2018-2019 учебный год.**

<b>№</b>	<b>Содержание работы, мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>
<b>1. Методическая работа.</b>		
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	сентябрь
2.	Проработать методическую литературу.	в течение года
3.	Оформление спортивного стенда с информацией.	в течение года
4.	В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия у детей дошкольного возраста.	в течение года
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа.</b>		
1.	Обработать данные медосмотра, оформить тетрадь здоровья.	сентябрь
2.	Провести мониторинг физической подготовленности детей.	сентябрь май
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна.	ежедневно в течение года
5.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз, оздоровительный бег на воздухе.	ежедневно в течение года
<b>3. Физкультура в режиме дня.</b>		
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно
2.	Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно
4.	Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно
5.	Гимнастика после сна.	ежедневно
6.	Индивидуальная работа с детьми.	ежедневно
7.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно
8.	Физкультурные досуги.	1 раза в месяц
9.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	2 раза в год
10.	Кружковая работа	По расписанию
<b>5. Работа с педагогами.</b>		
1.	1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.	сентябрь
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	в течение года
3.	Индивидуальные консультации по запросам педагогов	в течении года

4.	Семинар –практикум для начинающих педагогов «Построение взаимодействия со специалистами д/с» Консультация «Двигательная активность дошкольников в течении дня»	сентябрь
5.	Семинар –практикум для начинающих педагогов «Организация режимных моментов в течении дня» Консультация «Утренняя гимнастика в д/с»	декабрь январь
<b>6. Работа с родителями.</b>		
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Фотовыставка «Лето-классная пора!» Индивидуальные беседы с родителями о необходимости спортивной формы для ребенка.	сентябрь
3.	Открытые занятия по физкультуре в рамках Дня открытых дверей «Здоровый дошкольник»	октябрь
4.	Физкультурный семейный досуг для старших дошкольников «Путешествие в сказку», «Осенние старты»	ноябрь
6.	Участие в районном конкурсе родительских эссе «Здоровая семья»	ноябрь
7.	Выступление на родительских собраниях: Тема: «Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки» Консультации « Зимние травмы» « Организация спортивных игр зимой» « Даёшь лыжню, или как поставить кроху на лыжи?»	январь
8.	Физкультурный семейный досуг для старших дошкольников, посвященный Дню защитников отечества Фотоматериалы для родителей о проведенных досугах.	февраль
9.	Консультации «Оздоровливающие игры для часто болеющих детей».	март
10.	Открытые занятия для родителей по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.	апрель
11.	«Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период Фотовыставка для родителей об участии детей в районных спортивных соревнованиях.	май
<b>7. Работа с детьми</b>		
1.	Непосредственно-образовательная деятельность по плану	в течение года
2.	Физкультурные развлечения по плану	в течение года
3.	Мониторинг физического развития детей	сентябрь
4.	Неделя Здоровья	1 нед. сентября,апреля
5.	Спортивный досуг для старших дошкольников, посвящённый 23 февраля	февраль
6.	Участие в районном фестивале-конкурсе «Спортивная карусель»	март
7.	Зимний спортивный праздник «Масленица»	март
8.	участие в районных соревнованиях «Веселые старты»	апрель
9.	Конкурс детского рисунка «Мы здоровые растем»	апрель
10.	Спортивный праздник «День Нептуна»	июль

**Циклограмма деятельности  
инструктора по физкультуре  
на 2018 - 2019 учебный год**

<b>Содержание деятельности</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
Подготовка к НОД по физическому развитию	08.30 – 08.55 14.40-15.10	08.30 – 08.45 14.40-15.10	08.30 – 08.55 14.40-15.10	08.30 – 08.50 14.40-15.10	08.30 – 08.45 14.40-15.10
НОД по физическому развитию	9.00-10.40 15.00-16.30	9.00-10.55 15.00-16.30	9.00-10.40	9.00-10.55	9.00-10.50 15.00-16.30
Индивидуальная работа с детьми	10.50-12.00	11.00-12.00	10.50-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00
Работа с педагогами (консультативный час)	13.00-14.00	13.00-14.00	13.30-14.30	13.00-14.00	13.00-14.00
Организация предметно- развивающей среды, обработка инв.	12.00-12.30 16.35-17.00	12.00-12.30 16.35-17.00	12.00-12.30 16.35-17.00	12.00-12.30 16.35-17.00	12.00-12.30
Работа с родителями	8.00-8.30 17.30-18.30	8.00-8.30	8.00-8.30 17.30-18.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Работа с документацией (планы, листы взаимод., папки специалиста)	12.30-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Методическая работа(подготовка материала к семинарам, к консультац., к стендовой инф.)	14.00-14.40	14.00-14.40	14.00-14.40	14.00-14.40	14.00-14.40
Оптимизация пед. процесса(изготовл атрибутов, дид. матер.,оформл. картот)	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30	
Дополнительные платные услуги	15.10-16.35	15.10-16.35	15.10-16.35	15.10-16.35	

## Построение предметно-развивающей среды физкультурного зала

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Тип оборудования	Наименование	Кол-во на зал по программе «Радуга»
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа	2
	Доска гладкая с зацепами	1
	Доска с ребристой поверхностью	2
	Дорожка-змейка (канат)	2
	Куб деревянный	5
	Модуль мягкий	15
	Скамейка гимнастическая	4
	Дорожка массажный пластмассовая	1
	Набор «кочки»	2
	Дорожка «балерина»	2 набора
	Батут детский	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы	2
Для прыжков	Диск плоский	2
	Конус с отверстиями	8
	Мат	4
	Скакалка короткая	20
	Фитболы	15
	Набор кубиков «лего»	1
	Кегли (набор)	1
	Кольцеброс (набор)	2
	Мешочек с грузом малый	25
	Мешочек с грузом большой	25
Для катания, бросания, ловли	Мишень навесная	4
	Мяч массажный	30
	Мяч утяжеленный (набивной)	5
	Мяч для мини-баскетбола	2

Тип оборудования	Наименование	Кол-во на зал по программе «Радуга»
	Мяч	30
	Кольцо баскетбольное	2
	Сетка волейбольная	1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	2
	Дуга малая	3
	Кольца гимнастические	1
	Канат гладкий	1
	Туннель	1
	Лестница веревочная	1
	Турник подвесной	1
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, гантели	По 25
	Кольцо плоское	10
	Кольцо мягкое	10
	Лента короткая	20
	Обруч большой	25
	Обруч малый	22
	Палка гимнастическая короткая	25
	Флажки	20
	Цветные ленточки	20
	Ролик гимнастический	10

### Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт.
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

### **Методическое обеспечение**

- 1.Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для занятия с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2014 г.
- 2.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. вторая младшая группа.
- 3.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. средняя группа.
- 4.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. старшая группа.
- 5.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. подготовительная к школе группа.
- 6.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2015 г.
- 7.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика – Синтез 2014 г.