

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 28  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-  
речевому развитию детей  
Московского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете

ГБДОУ детский сад № 28

Протокол № 1

от « 31 » августа \_\_\_\_\_ 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий ГБДОУ детский сад №28

Кулиева Т. Н. \_\_\_\_\_

Приказ № 11

« 31 » августа \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре  
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:

Зуган А.С., инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели, задачи, принципы и подходы Программы.	4
1.3.	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей	5
1.4.	Применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в деятельности инструктора по физической культуре	6
1.5.	Промежуточные планируемые результаты освоения рабочей Программы:	6
2.	<b>Содержательный раздел</b>	7
2.1	Содержание образовательной работы по физическому развитию по возрастным группам	7
2.2.	Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми	21
2.3.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах).	25
2.4.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	26
3.	<b>Организационный раздел</b>	27
3.1.	Объем образовательной нагрузки	27
3.2	Формы, способы, методы и средства работы с воспитанниками при реализации образовательной области «Физическое развитие»	28
3.3.	Создание развивающей предметно-пространственной среды	30
3.4	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	32
	<b>Приложения</b>	34

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №28 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному – речевому развитию детей Московского района Санкт – Петербурга - в соответствии с Федеральным государственным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДООУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);

- Основной образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №28 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно – речевому развитию детей Московского района Санкт – Петербурга.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### **1.2. Цели, задачи, принципы и подходы Программы**

Цель программы – Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья детей.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия

**Достижение поставленной цели и решение задач осуществляется с учётом следующих принципов и подходов:**

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и программы 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.

Программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

### 1.3. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей

Возрастная группа	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
<b>Младшая группа (3-4 года)</b>	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания. Приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого.</li> <li>- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</li> <li>- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места.</li> <li>- Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударяет мяч об пол, подбрасывает вверх и ловит, метает предметы левой и правой рукой.</li> </ul>
<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>	Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня. Соблюдает элементарные правила личной гигиены.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами левой и правой рукой, отбивает о пол.</li> <li>- Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг.</li> <li>- Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки.</li> </ul>
<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умеет лазить по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.</li> <li>- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне.</li> <li>- Умеет метать предметы левой и правой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч.</li> </ul>
<b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b>	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка), старается их соблюдать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног.</li> <li>- Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.</li> <li>- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга по ходу, в 2-е шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении.</li> <li>- Умеет метать предметы левой и правой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.</li> </ul>

#### **1.4. Применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в деятельности инструктора по физической культуре**

Информационно – коммуникационные технологии (ИКТ) используется при проведении открытых занятий, праздников, досугов, а также для взаимодействия инструктора с родителями.

Применение ИКТ включает в себя:

- ✓ Подбор музыкального материала для включения в сценарий мероприятия (Интернет, запись на диске или другом электронном носителе)
- ✓ Разработка сценариев и создание печатного материала (принтер, Интернет) для воспитателей
- ✓ Использование цифровой фотоаппаратуры для наглядного отображения посредством фотоснимков спортивной деятельности детей (фотографии на стенде)
- ✓ Использование видеокамеры и соответствующих программ для создания видеороликов
- ✓ Использование Интернета с целью информационного и научно-методического сопровождения образовательного процесса в ДОУ
- ✓ Создание электронной почты

#### **1.5. Промежуточные планируемые результаты освоения рабочей Программы:**

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей:

- антропометрические показатели (рост, вес) в норме в соответствии с возрастом;
- владеет в соответствии с возрастом основными движениями;
- проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях в соответствии с возрастом;
- выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет навыками самообслуживания;
- проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- имеет представление о ценности здоровья, пользе закаливания и утренней зарядки, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни в соответствии с возрастом.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной работы по физическому развитию по возрастным группам

#### Младший дошкольный возраст

Ме- сяц	Образователь- ные области	Планируемые результаты	Основные задачи работы с детьми	Формы организации учебно- воспитательной деятельности
IX-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Привить интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.	Способствовать формированию положительного эмоционального отношения к выполнению физических упражнений. Воспитание командных действий и развитие физических качеств. Дифференциация конвенциональных и моральных норм.	НОД Развивающие игры Беседа
	Речевое развитие	Формировать навык коллективного взаимодействия.	Выполнение движений под речитатив.	Индивидуальная работа Подвижные игры Пальчиковая гимнастика
	<b>Физическое развитие</b>	Сформировать навык организованного передвижения по залу.	Освоить перестроение в одну шеренгу и колонну. Освоить элементарные основы перестроений.	НОД Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика
X-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости и сопереживания.	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Развитие двигательных способностей.	НОД, праздники
	Речевое развитие	Способствовать коммуникативному развитию.	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз	Индивидуальная, групповая работа. Работа в мини группах.
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие физических качеств: быстроты и ловкости.	Выполнение согласованных движений рук и ног. Развитие вестибулярного аппарата и формирование ортостатической устойчивости.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа
XI-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Формирование положительного отношения к труду и другим видам творчества.	Создание благоприятной психологической среды. Укрепление психического здоровья.	Игры малой и средней подвижности, утренняя гимнастика
	Речевое	Взаимодействие	Развивать диалогическую форму	Потешки,

	развитие	со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к товарищам.	речи.	гимнастика для глаз, бодрящая гимнастика, игры малой подвижности
	<b>Физическое развитие</b>	Ознакомить с организационно-методическими требованиями.	Освоить элементарные основы перестроений.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа
<b>XII-2021 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни.	Иметь представление о здоровом образе жизни.	Подвижные игры средней и высокой интенсивности
	Речевое развитие	Воспитание толерантности.	Формирование командного взаимодействия и уважения друг к другу, и к совместной деятельности.	Беседы Интерактивные игры Загадки
	<b>Физическое развитие</b>	Формирование кондиционных способностей.	Умение выполнять точно упражнения согласно эталону.	НОД, индивидуальная работа, утренняя гимнастика, подвижные игры в зале и на улице.
<b>I -2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.	Подвижные игры, игры средней и малой подвижности
	Речевое развитие	Упражнения и развитие памяти.	Развивать инициативную речь детей во взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Потешки, пальчиковая гимнастика
	<b>Физическое развитие</b>	Формирование техники двигательных действий.	В понятие запомнить цепочку упражнений.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика
<b>II-2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.	Развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.	Подвижные игры, игры средней и малой подвижности



	Речевое развитие	Закрепление воспитание толерантности.	Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.	Пальчиковая гимнастика, самомассаж
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	Проявить качества: быстроты, ловкости и выносливости	Челночный бег
III-2022 г.	Социально-коммуникативное развитие	Элементарные представления о ценности здоровья и формирование командного взаимодействия.	Развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.	Подвижные игры, игры средней и малой подвижности
	Речевое развитие	Формирование навыков общения окружающих.	Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями	Подвижные игры, НОД, двигательная активность в режимных моментах
	<b>Физическое развитие</b>	Освоить технику прыжков с двух ног.	Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, в рассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы.	Подвижные игры
IV-2022 г.	Социально-коммуникативное развитие	Сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни.	Выполнение потягивающих упражнений по одному и в парах.	Подвижные игры, игры средней и малой подвижности
	Речевое развитие	Обращается к воспитателю по имени и отчеству.	На основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.	Подвижные игры, НОД, двигательная активность в режимных моментах
	<b>Физическое развитие</b>	Физическое совершенствование.	Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика

			одновременно; закреплять умение ползать.	
V-2022г.	Социально-коммуникативное развитие	Проявление положительных эмоций при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.	Подвижные игры, игры средней и малой подвижности
	Речевое развитие	Расширение словарного запаса.	Формировать различные слова и их объяснения.	Подвижные игры, НОД, двигательная активность в режимных моментах
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие физической подготовленности	Формирование физических качеств, ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Игры на свежем воздухе.

**Средний дошкольный возраст**

Месяц	Образовательные области	Планируемый результат	Основные задачи работы с детьми	Формы организации учебно-воспитательной деятельности
IX-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Проявление интереса к участию в совместных играх и физических упражнениях.	Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.	НОД Утренняя гимнастика
	Речевое развитие	Умение посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.	Помогать детям доброжелательно общаться друг с другом.	Индивидуальная работа Подвижные игры
	<b>Физическое развитие</b>	Выполнение организационно-методических требований.	Строевые упражнения. Обще развивающие упражнения.	НОД Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика
X-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Проявление положительных эмоций при физической	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.	НОД, утренняя гимнастика

		активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.	Приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх	
	Речевое развитие	Упражнения и развитие памяти.	Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.	Индивидуальная работа
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	Сформировать первоначальную технику бега. Мотивация учебной деятельности. Общие развивающие упражнения	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа
XI-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками.	Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Развивать у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности.	НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры
	Речевое развитие	Ситуативное проявление доброжелательного отношения к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.	Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом	Пальчиковая гимнастика Потешки
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие координации и ортостатической устойчивости.	Развитие двигательных навыков, согласованное движение рук и ног. Совершенствование физических качеств.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа

XII-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Проявление интереса к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортивного инвентаря.	Формировать в процессе игры соблюдение правил культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры. Продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спортивного инвентаря.	НОД, утренняя гимнастика
	Речевое развитие	Умение посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.	Формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками.	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз
	<b>Физическое развитие</b>	Повышение мотивации к спортивной деятельности.	Целеполагание учебной деятельности. Формирование положительных мотивов.	Подвижные игры
I -2022 г.	Социально-коммуникативное развитие	Стремление самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.	Развивать умение заботиться о своем здоровье	Неделя здоровья
	Речевое развитие	Умение посредством речи налаживать контакты.	Развивать свободное общение со взрослыми и детьми.	Пальчиковая гимнастика, бодрящая гимнастика Потешки Неделя здоровья
	<b>Физическое развитие</b>	Общефизическая подготовка.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Повышение аэробных упражнений.	Неделя здоровья Дыхательная гимнастика
II-2022 г.	Социально-коммуникативное развитие	Проявление положительных эмоций при выполнении	Совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры. Продолжать знакомить с	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика

		физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу	правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований.	
	Речевое развитие	Умение посредством речи налаживать контакты.	Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.	Пальчиковая гимнастика, самомассаж, потешки, считалки
	<b>Физическое развитие</b>	Координация, ортостатическая устойчивость, её формирование.	Выполнение комбинационных упражнений.	Утренняя гимнастика
<b>III-2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Проявление положительных эмоций в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки	Продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх. Развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика
	Речевое развитие	Закрепление воспитания толерантности.	Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.	Пальчиковая гимнастика
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие гибкости.	Развитие потягивающих упражнений по одному и в парах. Формирование навыков командных упражнений.	НОД
<b>IV-2022г</b>	Социально-коммуникативное развитие	Готовность соблюдать элементарные	Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая

		правила совместных игр, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки.	в игровых упражнениях.	гимнастика
	Речевое развитие	Формирование навыков общения окружающих.	Поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие творческих способностей в играх	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, потешки, считалки
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие координационных способностей. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Выполнение комбинационных упражнений. Общеразвивающие упражнения.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика
V-2022 г.	Социально-коммуникативное развитие	Проявление положительных эмоций при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.	Продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика
	Речевое развитие	Проявление доброжелательности, дружелюбие по отношению к окружающим.	Продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.	Пальчиковая гимнастика, самомассаж, потешки, считалки.
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	Освоить технику челночного бега. Выполнение упражнений с предметами.	Подвижные игры

#### Старший дошкольный возраст

Месяц	Образовательные области	Планируемые результаты	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)
IX-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Проявление интереса к участию в совместных играх и физических упражнениях.	Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки	НОД Утренняя гимнастика

			лазанья, ползания; игры с мячами. Учит соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.	
	Речевое развитие	Знание считалки.	Развивать свободного общения со взрослыми и детьми.	Индивидуальная работа Подвижные игры Пальчиковая гимнастика
	<b>Физическое развитие</b>	Выполнение организационно-методических требований.	Строевые упражнения. Обще развивающие упражнения. Специально беговые упражнения.	НОД Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика
<b>X-2021 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Проявление положительных эмоций при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика	НОД, утренняя гимнастика Подвижные игры
	Речевое развитие	Знание двух-трёх считалок.	Развивать свободного общения со взрослыми и детьми.	Индивидуальная работа Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз Считалки
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие скоростных качеств.	Сформировать первоначальную технику бега. Мотивация учебной деятельности. Обще развивающие упражнения. Специально беговые упражнения.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа
<b>XI-2021 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Стремление участвовать в играх с элементами соревнования.	Поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрять проявление честности, справедливости в играх.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика
	Речевое развитие	Знание более трёх считалок.	Развивать свободного общения со взрослыми и детьми.	Пальчиковая гимнастика Потешки
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	Развитие двигательных навыков, согласованное движение рук и ног.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая

			Совершенствование физических качеств.	гимнастика, индивидуальная работа
XII-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Активное участие в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы	Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика
	Речевое развитие	Умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи	Формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с помощью речи: убеждать, доказывать, объяснять.	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, потешки
	<b>Физическое развитие</b>	Повышение мотивации к спортивной деятельности.	Целеполагание учебной деятельности. Формирование положительных мотивов. Моделирование успешной ситуации.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа
I -2022 г.	Социально-коммуникативное развитие	Принятие активного участия в подвижных играх и соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.	Умение выполнять точно упражнения согласно эталону.	Неделя здоровья
	Речевое развитие	Упражнения и развитие памяти.	Развивать свободного общения со взрослыми и детьми	Неделя здоровья
	<b>Физическое развитие</b>	Общefизическая подготовка.	Выполнение общеразвивающих упражнений. Повышение аэробных упражнений.	Неделя здоровья Дыхательная гимнастика
II-2022 г.	Социально-коммуникативное развитие	Принятие активного участия в играх, играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации подвижной игры; имеет представление о Российской Армии	Расширять представления о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика
	Речевое развитие	Умение посредством речи налаживать	Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз,



		контакты.	(справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.	потешки, самомассаж
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие гибкости.	Развитие потягивающих упражнений по одному и в парах. Формирование навыков командных упражнений.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, вечер развлечений
III-2022 г.	Социально-коммуникативное развитие	Подготовка и уборка спортивного инвентаря к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.	Поощрять организацию детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика
	Речевое развитие	Умение доброжелательно общаться со сверстниками	Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, потешки
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие координационных способностей. Укрепление опорнодвигательного аппарата.	Выполнение комбинационных упражнений. Общеразвивающие упражнения.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика
IV-2022 г.	Социально-коммуникативное развитие	Проявление честности, справедливости и взаимовыручки при проведении игр-соревнований	Поддерживать интерес к различным видам игр. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.	НОД, подвижные игры, подвижные игры на улице
	Речевое развитие	Умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.	Подвижные игры малой подвижности
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие физической подготовленности	Формирование физических качеств, ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Игры на свежем воздухе
V-2022 г.	Социально-коммуникативное развитие	Проявление положительных эмоций при физической активности, в	продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика

		самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.		
	Речевое развитие	Потешки, считалки, их знания.	Пальчиковая гимнастика, самомассаж	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, потешки
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	Освоить технику челночного бега. Выполнение упражнений с предметами.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, вечер развлечений

**Подготовительный к школе возраст**

Мес яц	Образовательные области	Планируемые результаты	Основные задачи работы с детьми	Формы организации учебно-воспитательной деятельности
IX-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Умение согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдает в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения	Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. Способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.	НОД Утренняя гимнастика Подвижные игры
	Речевое развитие	Свободное общение со взрослыми и детьми.	Развивать свободное общения со взрослыми и детьми.	Индивидуальная работа Подвижные игры Пальчиковая гимнастика
	<b>Физическое развитие</b>	Выполнение организационно-методических требований.	Строевые упражнения. Обще развивающие и специально беговые упражнения.	НОД Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика
X-2021г	Социально-коммуникативное развитие	Знание элементарных правил поведения	Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.	НОД, утренняя гимнастика Подвижные игры

		в физкультурном зале.	Развивать активность детей в двигательной деятельности,	
	Речевое развитие	Умение общаться спокойно, без крика.	Развивать умение общаться спокойно, без крика	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, потешки, считалки
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	Сформировать первоначальную технику бега. Мотивация учебной деятельности. Обще развивающие и специально беговые упражнения.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа
XI-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Принятие активного участия в подготовке и уборке спортивного инвентаря; ориентируется в пространстве.	Поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря	НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры малой подвижности, подвижные игры на улице
	Речевое развитие	Ситуативное проявление доброжелательного отношения к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.	Помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие координации и ортостатической устойчивости.	Развитие двигательных навыков, согласованное движение рук и ног. Совершенствование физических качеств. Обще развивающие и специально беговые упражнения.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, индивидуальная работа
XII-2021 г.	Социально-коммуникативное развитие	Оценка качества выполнения упражнений другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.	Развивать инициативу организаторских способностей, умение действовать в команде.	НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры малой подвижности, подвижные игры на улице
	Речевое развитие	Знание названия многих	Побуждать к называнию упражнений, поощрение речевой	Пальчиковая гимнастика,

		физических упражнений	активности в процессе двигательной деятельности.	гимнастика для глаз, потешки
	<b>Физическое развитие</b>	Повышение мотивации к спортивной деятельности.	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе; развивать умение придумывать варианты игр, проявляя творческие способности	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика
<b>I -2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Проявление интереса к физкультуре.	Целеполагание учебной деятельности. Формирование положительных мотивов.	Неделя здоровья
	Речевое развитие	Проявление интереса к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм	Формировать умение отстаивать свою точку зрения.	Неделя здоровья
	<b>Физическое развитие</b>	Общефизическая подготовка.	Выполнение общеразвивающих и специально беговых упражнений. Повышение аэробных упражнений.	Неделя здоровья Дыхательная гимнастика
<b>II -2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр.	Расширять представления о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной	НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры малой подвижности, подвижные игры на улице
	Речевое развитие	Стремление к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.	Совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи.	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз Потешки
	<b>Физическое развитие</b>	Координация, ортостатическая устойчивость, её формирование	Выполнение комбинационных, обще развивающих и специально беговых упражнений.	НОД, вечер развлечений
<b>III -2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Проявление взаимовыручки, поддержка своих товарищей, действие в команде.	Развивать умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, справедливо оценивать результаты игры, интерес к народным играм.	НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры малой подвижности, подвижные игры на улице
	Речевое развитие	Умение доброжелательно общаться со сверстниками	Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, потешки, считалки
	<b>Физическое</b>	Развитие	Развитие потягивающих	НОД, утренняя

	<b>развитие</b>	гибкости.	упражнений по одному и в парах. Формирование навыков командных упражнений.	гимнастика, вечер развлечений
<b>IV-2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Проявление взаимовыручки, поддержка своих товарищей, действие в команде.	Развивать умения действовать в команде. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.	НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры малой подвижности, подвижные игры на улице
	Речевое развитие	Умение доброжелательно общаться со сверстниками	Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, считалки
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие координационных способностей. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Выполнение комбинационных упражнений. Общеразвивающие и специально беговые упражнения.	НОД, утренняя гимнастика, вечер развлечений
<b>V-2022 г.</b>	Социально-коммуникативное развитие	Проявление взаимовыручки, поддержка своих товарищей, действие в команде.	Воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, развивать умение считаться с интересами и мнением товарищей по игре, справедливо решать споры.	НОД, утренняя гимнастика, подвижные игры малой подвижности, подвижные игры на улице
	Речевое развитие	Умение доброжелательно общаться со сверстниками	Продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности.	Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, считалки
	<b>Физическое развитие</b>	Развитие скоростно-силовых качеств.	Освоить технику челночного бега. Выполнение упражнений с предметами.	НОД, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика

## 2.2. Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:

- Распределение материала занятий, двигательной нагрузки, профилактику заболеваний, диагностики развития и воспитания.
- Изменение модели взаимодействия педагога и ребёнка с учебно-дисциплинарной личностно-ориентированную.
- Взаимосвязь всех специалистов ДОУ в решении задач.
- Активное приобщение родителей к проведению физкультурно-оздоровительной работы.

Система по формированию физических качеств и укрепления здоровья детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением. Задачи физического совершенствования воспитанников реализуются в комплексе, в процессе разнообразных видов детской деятельности:

- игровой,
- учебно-двигательной,
- трудовой,
- музыкальной,
- коммуникативной.

#### **Взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса в ДОУ**

Компоненты деятельности	Педагоги	Медицинский персонал	Администрация	Родители
<b>Физическое развитие и оздоровление ребенка</b>				
Адаптация	Оказание эмоциональной поддержке ребёнку к постепенной адаптации и привыканию к ДОУ. Оценка индивидуальных особенностей поведения и воспитания ребёнка.	Проведение медико-биологических мероприятий с целью выявления особенностей физического развития ребёнка. Содействие и помощь педагогам и родителям в адаптации ребёнка к ДОУ.	Координация работы медицинской, педагогической службы ДОУ с целью обеспечения щадящей адаптации ребёнка.	Содействие работникам ДОУ и оказание поддержки малышу в адаптации.
Создание условий для физического развития и психологического комфорта ребенка в ДОУ	Выполнение системы проведения режимных мероприятий. Создание благоприятного психологического климата в группе. Реализация личностно-ориентированного подхода.	Обеспечение рационального режима сна, питания, двигательного режима и выполнения санитарных требований к содержанию детей в ДОУ	Обеспечение руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического комфорта ребенка в детском саду.	Соблюдение дома режима сна и питания, принятые в детском саду.
Соблюдение режима двигательной активности	Создание условия, выделяют время в режиме дня для спонтанной двигательной активности и	Осуществление медико – педагогический контроль за соблюдением режима двигательной активности в течение дня.		Организация прогулки дома в выходные дни, дают возможность малышу свободно двигаться в

	организованных физкультурных форм работы в группах			самостоятельной игровой деятельности
НОД по физической культуре, спортивные праздники, досуги	Соблюдение программных и возрастных требований при организации и проведении нод по физической культуре и утренних гимнастик. Оказание необходимой консультативной помощи родителям с целью формирования у детей интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями. Осуществление индивидуального подхода к детям с ослабленным здоровьем.	Контроль и соблюдение санитарно – гигиенических норм проведения занятий, моторной плотности и физической нагрузки на детей во время организованных форм работы по физическому воспитанию детей	Создание материально – технических условий, обеспечивающих качественное и безопасное проведение учебно – воспитательного процесса по физическому развитию детей. Осуществление контроля за качеством проведения всех форм работы по физическому развитию детей и обеспечению двигательной активности детей в течение дня.	Вовлечение родителей в педагогический процесс. Осуществление совместной спортивной деятельности.
Формирование основ здорового образа жизни	Обучение детей личной гигиене. Формирование знаний и умений детей по основам безопасности жизнедеятельности и, освоению схемы поведения детей в опасных ситуациях.	Осуществление контроля за качеством работы педагогов ДОУ по формированию культурно – гигиенических навыков, выполнением санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора.	Создание условия для безопасного труда и безопасной жизнедеятельности детей в ДОУ, контролирует выполнение санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора. Осуществление контроля за освоением Программы по данному направлению.	Соблюдение культурно – гигиенические навыков и привычек, вырабатываемые в детском саду, в том числе и дома. Контроль за выполнением.
Летняя оздоровительная работа	Обеспечение максимального пребывания детей на свежем воздухе.	Консультация педагогов и родителей по обеспечению безопасности детей	Материальное обеспечение летней оздоровительной работы. Контроль выполнения	Соблюдение требований, предъявляемых детским садом к летней одежде,

	Организация музыкальных и спортивных развлечений, активный отдых на прогулке, походы, экскурсии на природу.	в летний период, по профилактике детского травматизма, солнечного удара, укусы насекомых, отравления ядовитыми грибами, ягодами, растениями и т.д. Оказание первой помощи при заболеваниях детей, контролирует выполнение закаливающих процедур.	закаливающих процедур, мероприятия по активному отдыху и организации прогулок, экскурсий, организует связь с общественными организациями.	головным уборам, питанию, режиму дня, заботе о безопасности ребенка.
Закаливание. Укрепление иммунитета детей к болезням.	Обеспечение систематичности, качество проведения закаливающих и оздоровительных процедур в режиме дня. Консультация родителей по видам профилактики заболеваний в домашних условиях.	Разработка и внедрение комплекса закаливающих и общеукрепляющих процедур, адаптировав их к условиям ДОУ. Осуществление медико – педагогического контроля над проведением закаливающих процедур. Проводят анализ эффективности применения закаливания.		Обеспечение непрерывности закаливающих процедур в дни непосещения ребенком ДОУ.
Группа здоровья	Обеспечение регулярного посещения группы здоровья ослабленными или часто болеющими детьми. Обеспечение щадящего режима в группе для часто болеющих детей, детей 3 группы здоровья, недавно переболевших детей.	Провождеие отбора детей в группу здоровья по медицинским показаниям. Подбирают в соответствии с заболеваниями комплексы лечебной гимнастики, упражнений, игр, витаминотерапии для укрепления иммунитета детей	Координация работы сотрудников ДОУ, родителей, педиатра детской поликлиники по укреплению здоровья детей.	Выполнение рекомендаций ДОУ, обеспечивая непрерывность процесса оздоровления.
Профилактика нарушений зрения, осанки и плоскостопия	Включение в режим дня упражнения на профилактику	Проведение диагностики состояния у детей зрения, осанки,	Обеспечение материально – технического состояния здания,	Выполнения упражнения по рекомендациям врача,



	нарушений плоскостопия, осанки, зрения. Учит детей контролировать собственную осанку, посадку за столом во время занятий.	стопы. Контролирует выполнение в группах комплексной системы оздоровительных мероприятий в ДОУ.	мебели, игрового материал, спортивного оборудования в физкультурном зале и на участках в соответствии санитарным нормам	воспитателя. Контроль состояние осанки ребенка дома. Контроль время просмотра телепередач и компьютерных игр.
--	---	---	---	---

**2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах).**

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

## 2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

### воспитанников

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
09.2020	Ознакомительное собрание	Все	Устное выступление	Знакомство с родителями, беседа на тему физкультурной формы и предстоящих мероприятиях.
10.2020	Диагностика физического развития «Мы - веселые зверята»	Все	Мониторинг	Ознакомить родителей с результатами проведения диагностики индивидуально через воспитателей.
11.2020	«Мы со спортом дружим!»	Все	Совместные фото детей и родителей во время совместного спортивного досуга / активного проведения времени дома или на улице	Оформление стендовой фотовыставки
12.2020	«Зимние забавы на прогулке»	Старшая, Подготовительная группы	Консультация для родителей	Оформление наглядно-текстовой информации
01.2021	«Неделя здоровья»,  Проект «Это - мое тело»	Все  Средняя, Старшая, Подготовительная	Подготовка тем и материалов для родителей для бесед с детьми дома	Оформление стендовой фотовыставки совместно с рисунками и поделками детей.
02.2021	«23 февраля»	Все	Досуг	Конспект, подготовка атрибутов
03.2021	«Подвижные игры на прогулке для младших дошкольников»	Младшая, средняя группы	Консультация для родителей	Оформление наглядно-текстовой информации
04.2021	«Правильно подбираем ребенку спортивный инвентарь»	Старшая, подготовительная группы	Консультация для родителей	Оформление наглядно-текстовой информации
05.2021	«Вместе весело играть»  Диагностика физического развития «Мы- веселые зверята»	Все	Досуг  Мониторинг	Конспект, подготовка атрибутов Индивидуальные консультации с родителями по результатам диагностики

				физического развития
06.2021	«Изготавливаем гантели своими руками»	Старшая, подготовительная группы	Консультация для родителей	Оформление наглядно-текстовой информации

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Объем образовательной нагрузки

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Группа младшего возраста	15 мин	3
Группы среднего возраста	20 мин	3
Группы старшего возраста	25 мин	3
Подготовительные к школе группы	30 мин	3

#### Режим двигательной активности детей в ДОУ на неделю

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	На улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий

	Занятия в бассейне	15-20	20-25	25-30	25-30
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.2. Формы, способы, методы и средства работы с воспитанниками при реализации образовательной области «Физическое развитие»

	Содержание
<b>1. Формы работы</b>	<p><i>Занятие тренировочного типа</i>, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Тематические занятия</i>, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).</li> <li>• <i>Сюжетные тематические занятия</i>, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.</li> <li>• <i>Контрольно-проверочные занятия</i>, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.). <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i></li> </ul> </li> </ul> <p>-Утренняя гимнастика  -Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.  -Физкультминутки  -Физические упражнения после дневного сна.  -Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Активный отдых</i></li> </ul>

	<p>-Физкультурные досуги -Физкультурные праздники -Дни здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i> как на прогулке, так и в групповом помещении под руководством воспитателя</li> <li>• <i>Индивидуальная работа с детьми</i></li> </ul>
<p><b>2. Средства работы</b></p>	<p>1. <i>Гигиенические факторы</i> (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем.</p> <p>2. <i>Естественные силы природы</i> (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания</p> <p>3. <i>Физические упражнения</i> - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- во всех мероприятиях по физическому воспитанию следует основываться на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста;</li> <li>- необходимо учитывать целостность и единство организма ребенка, которое проявляется в том, что всякое воздействие на любую часть тела вызывает реакцию всего организма. Не может быть изолированных реакций: центральная нервная система объединяет все системы организма в единое целое;</li> <li>- важное значение придается подвижным играм. Они являются не только средством физического воспитания здоровых детей, но и лечебным и оздоровительным средством для больных и ослабленных детей. Игра формирует нравственные качества ребенка, его характер;</li> <li>- необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Для этого следует знать не только силы и умения ребенка, но и учитывать, что они развиваются и формируются под воздействием воспитания. При этом нельзя выделять детей, которым отдельные движения даются легко и подчеркивать недостатки другого ребенка. Следует у всех детей воспитывать уверенность в своих способностях. Здесь особенно важна роль личности воспитателя, его отношение к физкультуре, гигиене, закаливанию.</li> </ul>
<p><b>3. Способы работы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Фронтальный способ.</i> Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.</li> <li>• <i>Поточный способ.</i> Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.</li> <li>• <i>Групповой способ.</i> Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).</li> <li>• <i>Индивидуальный способ.</i> Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее</li> </ul>

	подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
<b>4. Методы работы</b>	<p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно – слуховые приемы (музыка)</li> <li>- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul> <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям и поиск ответов;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция.</li> </ul> <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме;</li> <li>- выполнение упражнений в соревновательной форме;</li> <li>- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.</li> </ul>

### 3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей. Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Гимнастическая стенка (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	1 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 1.5 м)	3 шт.
<p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивные весом 1 кг,</li> <li>• маленькие (теннисные и пластмассовые),</li> <li>• средние (резиновые),</li> <li>• большие (баскетбольные, №3),</li> <li>• для футбола</li> </ul>	<p>15 шт.</p> <p>60 шт.</p> <p>30 шт.</p> <p>30 шт.</p> <p>4 шт.</p>
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.

Скакалка детская • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт. 25 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 90 см) • средний (диаметр 50 см)	5 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	1 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Ходули	16 пар
Лыжи детские (пластмассовые)	4 пары
Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Велотренажер детский	2 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Игра «Дартс»	1 шт.

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала соответствует возрасту и росту детей.

Все оснащение спортивного зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. В спортивном зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Трансформируемость предметно-пространственной среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения НОД. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а полифункциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, средствами для плавания, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх.

Все пособия спортивного зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности. Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь периодически меняется, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей.

#### **3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)**

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016.-136 с.
2. Бабенкова Е.А, Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.- 48с.
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
5. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя груп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.- 128с.
8. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.
9. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. –СПб.: Детство- Пресс, 2012.
10. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
11. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.



12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.
13. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.- 144с.
14. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2016.-112с
15. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. М.: ТЦ Сфера, 2016.-128 с.
16. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет: планирование, занятия, игры. Волгоград: Учитель.-137 с