

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад с. Маянга Балаковского района Саратовской области

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 23.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2023 – 2024 учебный год

Разработчики:

Токарева Ольга Васильевна
инструктор по физической культуре

2023 г.

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....3
2. Цели и задачи реализации Программы.....4
3. Принципы и подходы к формированию Программы.....5
4. Планируемые результаты освоения Программы5

II. Содержательный раздел

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....7
2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений..... 8
3. Перспективное планирование работы инструктора по физической культуре с воспитателями, родителями в ДОУ.....12
4. Календарный план педагогической деятельности.....13

III. Организационный раздел

1. Режим двигательной активности детей.....14
2. Расписание ООД «Физическая культура».....15
3. Программно-методическое обеспечение.....15
4. Материально – техническое обеспечение16
5. Литература.....17

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.112 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы ДОО, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой и др. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании» (от 29.12.2012 №273-ФЗ);
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных учреждений: СП 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», – Уставом ДОО
- Лицензией на осуществление образовательной деятельности.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующего воздействия – постепенное увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Вторая группа раннего возраста

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

2-я младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

| Показатели | Пол | Возраст | | | | |
|--------------------------------------|-----|-----------|-----------|-------------------|------------|------------|
| | | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| Скорость бега на 10 м | М | 3.5-2.8 | 3.3-2.4 | 2.5-2.1 | 2.4-1.9 | 2.2-1.8 |
| | Д | 3.8-2.7 | 3.4-2.6 | 2.7-2.2 | 2.5-2.0 | 2.4-1.8 |
| Длина прыжка с места (см) | М | 47.0-67.6 | 53.5-76.6 | 81.2-102.4 | 86.3-108.7 | 94.0-122.4 |
| | Д | 38.2-64.0 | 51.1-73.9 | 66.0-94.0 | 77.7-99.6 | 80.0-123.0 |
| Дальность метания (м) | М | 1.8-3.6 | 2.5-4.1 | 3.9-5.7 | 4.4-7.9 | 6.0-10.0 |
| | Д | 1.5-2.3 | 2.4-3.4 | 3.0-4.4 | 3.3-5.4 | 4.0-6.8 |
| Скорость бега (с): 300м | — | | | Без учета времени | | |
| Гибкость наклона из и.п. сед н.вм | М | — | | 2-3 | 3-6 | 4-8 |
| | Д | | | 4-6 | 5-7 | 5-10 |

Мешочек с песком ср., ст.-150гр; подг.-200гр

II. Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
 2. План работы по взаимодействию с семьей, социумом
- Годовое планирование

- Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
- Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

| Совместная образовательная деятельность педагогов и детей | | самостоятельная деятельность детей | образовательная деятельность в семье |
|--|---|--|---|
| непосредственно образовательная деятельность | образовательная деятельность в режимных моментах | | |
| Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения | Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные. | Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения. | Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна. |

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

| Организованная образовательная деятельность | | |
|---|---------------|--------------------------------|
| Базовый вид деятельности | Периодичность | |
| | | Младшая разновозрастная группа |

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

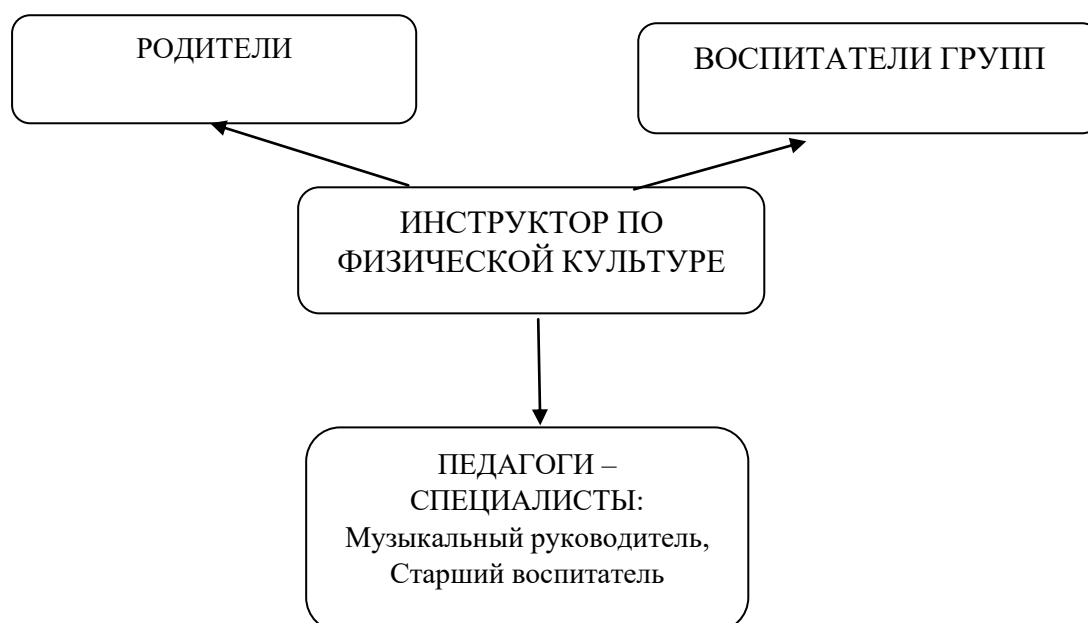
С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;

- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

Перспективное планирование работы инструктора по физической культуре с воспитателями, родителями в ДОУ на 2023 – 2024 учебный год

| месяц | Работа с воспитателями | Работа с родителями | Самостоятельная деятельность |
|-----------------|---|---|--|
| Сентябрь | Проведение диагностики по уровню физической подготовленности. <u>Консультация. на тему:</u> «Нетрадиционные методы закаливания». Рекомендации по внесению вариантов и усложнений к подвижным играм. | <u>Консультация. на тему:</u> «Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях». Пригласить родителей на праздник «Здоровый ребёнок в здоровой семье» Советы инструктора по физической культуре | Подбор аудио записи для утренней гимнастики, ОРУ |
| Октябрь | Оформление физкультурных уголков в соответствии с возрастными особенностями детей (внести новые атрибуты, инвентарь к оздоровительным играм). | <u>Консультация. на тему:</u> «Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих ОРЗ». Рекомендации по использования упражнений для верхних дыхательных путей. | Подбор комплексов ритмической гимнастики. |
| Ноябрь | Консультация + Практическое занятие по методике проведения занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста. | <u>Консультация. на тему:</u> «Физическое воспитания ребёнка в семье» Ср. гр. Участие родителей в итоговом мероприятии «По следам Смешариков». | Пополнение групповых картотек подвижными играми. |
| Декабрь | <u>Консультация. на тему:</u> 2 мл-«Организация физкультурно-игровой деятельности детей вне занятий» Ср. гр ,Ст. гр., Под.гр. «Практика двигательная терапия в дошкольном образовательном учреждении» | <u>Консультация. на тему:</u> «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой» Участие в ремонте инвентаря для зимних спортивных игр. | Ремонт инвентаря для зимних спортивных игр. |
| Январь | Консультация + Практическое занятие по методике обучению детей ходьбе на лыжах старшего дошкольного возраста. | <u>Консультация. на тему:</u> «Двигательная деятельности детей на прогулке» Рекомендуем игры для укрепления | Изготовление дидактических игр, и пособий . |

| | | | |
|----------------|---|--|--|
| | Обсуждение, подготовка и проведение праздника «Масленица». | глазных мышц. | |
| Февраль | Обсуждение, подготовка и проведение праздника «День Защитника Отечества» Практические занятия по обучению ритмической гимнастики . | <u>Консультация. на тему:</u> «Оздоровительные и развивающие подвижные игры» Организация и подготовка совместного праздника «День Защитника Отечества». Участие в городской спартакиаде «Малышок»-20014г. | Подготовка эмблем для участников спартакиады «Малышок»-20014г. |
| Март | <u>Консультация. на тему:</u> <u>Мл. гр. ,Ср.гр.</u> «Методические рекомендации по проведению подвижных игр» Ст. гр. ,Под. гр. «Методика занятий с использованием тренажёров разного типа со старшими дошкольниками». | Под. гр. Участие мам в итоговом мероприятии «Кулинарный поединок» Рекомендуем использовать пальчиковый игротренинг, как средство развития коммуникативных способностей. | Считалки, пальчиковые игры по группам. |
| Апрель | <u>Консультация. на тему:</u> «Оздоровительный бег» (методика его применения) | <u>Консультация. на тему:</u> «Движение и здоровье» Индивидуальные беседы с родителями детей подготовительной группы о физической подготовленности детей с рекомендациями по дальнейшему обучению детей в детских спортивных школах. | Изготовление нетрадиционного инвентаря |
| Май | Проведение диагностики по уровню физической подготовленности. Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки. | <u>Консультация. на тему:</u> «На зарядку становись!» (методика, порекомендовать комплексы соответственно возрасту) Индивидуальные консультации Помощь в изготовлении атрибутов к празднику День защиты детей. | Подбор атрибутов, оформление к празднику. |

Календарный план педагогической деятельности (Приложение 1

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Режим двигательной активности в МАДОУ с. Маянга

| Вид занятий и форма двигательной деятельности | Группа раннего возраста | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|---|--|----------------|----------------|----------------|-------------------------|
| 1. Учебные занятия в режиме дня | | | | | |
| 1.1. ООД по физической культуре. | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| | 2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице. | | | | |
| 2. Физкультурно-оздоровительные занятия | | | | | |
| 2.1. Утренняя гимнастика. | 5 мин. | 5-7 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10 мин. |
| | Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице. | | | | |
| 2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями. | Проводится одно занятие утром, одно – вечером | 3-5 мин. | 5-7 мин. | 5-7 мин. | 5-7 мин. |
| | Ежедневно. | | | | |
| 2.3. Физкультминутка. | 1.5-2 мин. | 1.5-2 мин. | 3 мин. | 3 мин. | 3 мин. |
| | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей. | | | | |
| 2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках. | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| | Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем. | | | | |
| Подвижные игры и физич. упражнения в группе. | 5-7 мин. | 7-10 мин. | 7-10 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| | Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре | | | | |
| 2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД. | | 5-8 мин. | 5-8 мин. | 8-10 мин. | 8-10 мин. |
| | Ежедневно, во время вечерней прогулки. | | | | |
| 2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, само-массаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. | 3-5 мин. | 8-10 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. |
| | Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл.гр.) | | | | |
| 2.7. Оздоровительный бег. | | | | 5-7 мин. | 8-10 мин. |
| | 1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий) | | | | |
| 3. Активный отдых | | | | | |
| 3.1. Целевые прогулки. | | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 25-30 мин. | 25-30 мин.. |
| | Младшая группа - 1 раз в 2 недели. Старшая группа - 1 раз в неделю. | | | | |
| 3.2. Физкультурно-спортивные праздники. | | 15-20 мин | 20-30 мин. | 30-40 мин. | 30-40 мин. |
| | 2 раза в год на открытом воздухе или в зале. | | | | |

| | |
|---|--|
| 3.3. Дни здоровья, каникулы. | Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-2 раза в год (январь, июль). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д. |
| 3.4. Самостоятельная двигательная деятельность. | Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья. |

РАСПИСАНИЕ ООД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|----------------------------|---------|-----------------------------|---------|-------------------------------|
| <u>мл.гр.</u> 9.00-9.15 | | <u>мл.гр.</u> 9.00– 9.15 | | <u>мл.гр.</u> 09.40 – 9.55 |

ПРОГРАМНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| № | Автор | Название книги | Издательство | Год |
|-----|------------------------------------|--|------------------------|------|
| 1. | Л.Д. Глазырина | Физическая культура – дошкольникам младший возраст | Владос | 1999 |
| 2. | Л.Д. Глазырина | Физическая культура – дошкольникам средний возраст | Владос | 1999 |
| 3. | Л.Д. Глазырина | Физическая культура – дошкольникам старший возр | Владос | 1999 |
| 4. | Ж.И.Фирилева, Е.Г.Сайкина | Танцевально-игровая гимнастика | СПб, «Детство-пресс» | 2000 |
| 5. | Л.Д. Глазырина, В.А. Осянкина | Методика физического воспитания детей дошкольного возраста | Владос | 2001 |
| 6. | Э.Я. Степаненкова | «Физическое воспитание в детском саду» | Москва | 2005 |
| 7. | Е.А. Алябьева | Психогимнастика в детском саду | ТЦ Сфера | 2005 |
| 8. | Ю. Антонова | «Лучшие спортивные игры для детей и родителей» | Дом 21век | 2006 |
| 9. | М.А. Давыдова | «Спортивные мероприятия для дошкольников» | Москва | 2007 |
| 10. | М.Ю. Картушина | Праздники «Здоровья» | ТЦ Сфера | 2008 |
| 11. | Е.И. Подольская | Физическое развитие детей 2-7 лет | Издательство «Учитель» | 2009 |
| 12. | Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина | Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет | Издательство «Учитель» | 2009 |

| | | | | |
|-----|----------------------------|---|------------------|------|
| 13. | С. Антонова | Движение тела – движение мысли | Москва | 2010 |
| 14. | В.И. Анферова | Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет | ТЦ Сфера | 2012 |
| 15. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» младшая | «Мозаика-Синтез» | 2014 |
| 16. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» средняя | «Мозаика-Синтез» | 2014 |
| 17. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» старшая | «Мозаика-Синтез» | 2014 |
| 18. | Л.И. Пензулаева | «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа. | «Мозаика-Синтез» | 2014 |
| 19. | Е.В. Сулим | Детский фитнес 3-5 лет | ТЦ Сфера | 2014 |
| 20. | Е.В. Сулим | Детский фитнес 5-7 лет | ТЦ Сфера | 2014 |
| 21. | Е.А. Алябьева | Нескучная гимнастика 5-7 лет | ТЦ Сфера | 2015 |
| 22. | Т.В. Лисина, Г.В. Морозова | Подвижные тематические игры | ТЦ Сфера | 2015 |

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивный инвентарь спортивного зала

| № п/п | Наименование | Количество |
|-------|------------------------------|------------|
| 1. | Гимнастическая скамья | 4 шт |
| 2. | Мяч резиновый | 2 шт |
| 3. | Малый мяч (пластмассовый) | 30 шт |
| | Средний мяч (пластмассовый) | 14 шт |
| | Большой мяч (пластмассовый) | 14 шт |
| 4. | Обруч | 8 шт |
| | -желтый | 4 |
| | -синий | 4 |
| 5. | Мяч волейбольный | 3 шт |
| 6. | Мяч футбольный | 2 шт |
| 7. | Гимнастический коврик | 21 шт |
| 8. | Скакалка длинная | 2 шт |
| 9. | Скакалка короткая | 8 шт |
| 10. | Корзина с рисунком | 2 шт |
| 11. | Гимнастический мат (длинный) | 1 шт |

Техническое обеспечение: ноутбук, музыкальный центр, музыкальная колонка.

ЛИТЕРАТУРА

1. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.- Издание пятое (инновационное), испр. И доп. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019, - с.336.
2. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического развития ребенка» Москва, 2001
3. Н.В. Нищева рабочая программа педагога ДОО. ООО Издательство «Детство – пресс» 2015
4. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная группа. Мозаика – Синтез 2014
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160с.
6. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» В.Г.Фролов, Г,П.Юрко, М. «Просвещение» 1983
7. Образовательная программа ДОУ с. Маянга. Приказ № 76 от 30.08. 2021г.