

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 3 (МАДОУ детский сад №3)

352900 г. Армавир, ул. п. Роща, тел. 4-01-44



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детского сада №3

К.О. Андрющенко

Приказ № _____ -од от 31.08. 2022 года

Утверждено решением педагогического совета

МАДОУ детского сада №3

протокол № 1 от 31.08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

планирования образовательной деятельности с детьми по реализации
образовательной области «Физическое развитие»
в ходе освоения основной образовательной программы дошкольного
образования
в МАДОУ детском саду № 3
(средняя группа)

Срок реализации 1 год

Разработчик:

Ю.С. Кудрявцева

инструктор по ФК

МАДОУ детского сада №3

Армавир
2022 год

№ П/п	Содержание	страницы
1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи (обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений)	6
1.1.2	Принципы и подходы в организации образовательного процесса(обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений)	7
1.1.3	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.	10
1.2	Планируемые результаты освоения Программы.	11
2.	Содержательный раздел	12
2.1	Учебный план реализации Программы в группе	12
2.2	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений)	12
2.3	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	15
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	16
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	17
2.6	Планирование воспитательно – образовательного процесса	18
2.7	Перспективное планирование	20
2.8	Перспективное планирование.	21
3.	Организационный раздел	33
3.1	Организация развивающей предметно – пространственной среды	33
3.2	Описание обеспечения методическими материалами и средствами обучения и воспитания (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений)	35
3.3	Расписание занятий (непрерывной образовательной деятельности.)	36
3.4	Организация учебно – воспитательного процесса (приложение)	37

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа планирования образовательной деятельности с детьми по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 3 (далее – ООП ДО). 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 ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.
 - Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
 - СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
 - Уставом МАДОУ;
 - Положением о рабочей программе педагога ДОУ;
 - нормативно – правовыми актами, регулирующими деятельность инструктора по физической культуре образовательного учреждения.
- Основанием для разработки рабочей программы послужила ООПДО МАДОУ детского сада №3.

- 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.

1.1.1 Цели и задачи(обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений)

Цель: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса(обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений)полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество Организации с семьей;

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учет этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период

формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника

предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное

детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности

(использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.1.3 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные и индивидуальные особенности.

Режим работы- пятидневный, с 7.30 до 17.30, с 10- часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни- суббота, воскресенье.

Общее количество воспитанников в группах: 2 группа – 24чел;

Группа, возраст	1	2	3
Средняя группа № 4	20	4	

Средний дошкольный возраст (4-5 лет). Дети 4–5 лет всё ещё не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном. Таким образом, поведение ребёнка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы.

Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, ношу брючки, а неплатица, у меня короткая причёска»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребёнок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в

самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы.

К пяти годам движения стали значительно более уверенными и разнообразными.

Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

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

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

Двигательные умения и навыки.

Двигательно-экспрессивные способности и навыки.

Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Средняя группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. Содержательный раздел

2.1 Учебный план реализации Программы в группе

Учебный план специально-организованной деятельности на неделю

занятия	проводит	Группа (занятия в неделю)
1	2	3
Физическая культура	Инструктор по физической культуре	3 раза
Физическая культура на воздухе	Инструктор по физической культуре	1 раз

Учебный план специально –организованной деятельности на месяц

занятия	проводит	Группа средняя
1	2	3
Физическая культура	Инструктор по физической культуре	11-13
Физическая культура на воздухе	Инструктор по физической культуре	4-5

2.2 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений).

Средняя групп 4-5 лет

Задачи образовательной деятельности	Результаты образовательной деятельности. Достижения ребенка (что нас радует)
- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения	- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук. - Проявляет интерес к разнообразным

<p>упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость. - Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни. - Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования). 	<p>физическим упражнениям, действиям различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хороших результатов, потребность в двигательной активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. - Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. - С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. - Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. - Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. - Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.
---	---

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.

При реализации образовательной программы педагог:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;

- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

Основной образовательной единицей педагогического процесса является непрерывная образовательная деятельность (образовательная игровая ситуация, игры – занятия, практикумы, тренинги), т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей. Планируя развивающую ситуацию, воспитателю необходимо согласовывать содержание разных разделов программы, добиваться комплексности, взаимосвязи образовательных областей.

Средняя группа

Детям исполнилось четыре года. Они перешли в среднюю группу детского сада. Внимательный воспитатель замечает в их поведении и деятельности ряд новых черт, проявляющихся в физическом, интеллектуальном, социально-эмоциональном развитии.

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

Модель организации физического воспитания

Формы организации	Средняя группа
1. Физкультурно- оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до3-хминут)
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно10-15 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
2. Физкультурные занятия	
2.1. Физкультурные занятия в физкультурном зале	1 раза в неделю 20 минут
2.2. Физкультурные занятия в тренажерном зале	1 раз в неделю 20 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	1раз в неделю 20 минут
3. Спортивный досуг	
3.1. Самостоятельная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя,продолжительность определяется всоответствии с индивидуальнымиособенностями ребенка.
3.2. Спортивные мероприятия	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги развлечения	1 раз в месяц
3.4.Дни здоровья	1 раз в квартал

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики,ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видахдеятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободывыбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Детский досуг-вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры,развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги

«Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В

этом случае досуг организуется как «кружок». Например, для занятий рукоделием, художественным трудом и пр.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Средняя группа

Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни.

Развитие самостоятельности в познании способствуют освоение детьми системы разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Воспитатель специально насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы (определить, влажный или сухой песок, годится ли он для постройки;

отобрать брусочки такой ширины, чтобы по ним одновременно проезжали 2 или 3 машины и пр.). В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст «Почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к воспитателю: «Почему?», «Зачем?», «для чего?».

Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру.

Нередко ребенок многократно обращается к воспитателю с одними и теми же вопросами, чтобы докопаться до волнующей его истины, и от воспитателя требуется большое терпение. Чтобы снова и снова давать ответы.

Доброжелательное, заинтересованное отношение воспитателя к детским вопросам и проблемам, готовность на равных обсуждать их помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло – укрепляет доверие дошкольников к взрослому.

В свободной деятельности дети по желанию выбирают интересные занятия в организованных в группе центрах активности. Это – центры игры, театрализации, искусства. Науки, строительства, математики, двигательной деятельности. Во время занятий и в свободной детской деятельности воспитатель создает различные ситуации, побуждающие детей проявлять инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы (примеры таких ситуаций приведены в конкретных разделах данного пособия). По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы воспитатель всегда высоко оценивает.

У детей средней группы идет активное развитие и созревание эмоциональной сферы;

Чувства становятся более глубокими, устойчивыми; прежнее радостное чувство отобщения с окружающими постепенно перерастает в более сложное чувство симпатии, привязанности. Поддерживая их, воспитатель специально создает ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим. Это ситуации взаимной поддержки и взаимной помощи детей, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережное отношение к вещам и игрушкам: «Помоги другу»,

«Поделись с другими», «Нашим животным с нами хорошо», «Мы помощники в группе» и др. Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь.

В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному

замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому воспитателю необходимо развивать целенаправленность действий, помогать детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать картинки, фотографии, модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату. Это может быть последовательность процесса создания постройки, выполнения аппликации, бытового труда и пр.

В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические

ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического, социально-личностного, познавательного и художественного развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
3. Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в социально-личностном развитии дошкольников. Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребенка к взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах.
4. Совместно с родителями способствовать развитию детской

- самостоятельности, простейших навыков самообслуживания, предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.
5. Помочь родителям в обогащении сенсорного опыта ребенка, развитии его любознательности, накоплении первых представлений о предметном, природном и социальном мире.
6. Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах художественной и игровой деятельности.



План работы с родителями

1.	Проведение индивидуальных работ с родителями	Месяц
2.	Проведение бесед и консультаций	
	Консультация «Не мешайте детям ползать и лазать»	Сентябрь
	Семинар – практикум «Организация совместной работы ДОУ и родителей по формированию ЗОЖ у дошкольников»	Октябрь
	Консультация «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»	Ноябрь
	Консультация «Физическая готовность детей к обучению в школе»	Декабрь
	Консультация «Советы родителям гиперактивного ребенка»	Январь
	Консультация «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье ребенка»	Февраль
	Консультация «Зрение и здоровье»	Март
	Консультация «Совместные занятия спортом детей и	Апрель

	родителей»	
	Консультация «Сколиоз - патологическое боковое искривления позвоночного столба»	Май
3.	Памятки для родителей	
	Тренажеры и массажеры	
	Движения «особого ребенка»	
4.	Дорожка здоровья для родителей	
	Дорожка здоровья для родителей: (для глаз десен и зубов)	Октябрь
	Дорожка закаливания для родителей (для живота, груди, для страдающих энурезом)	Январь
	Дорожка массажная (для ступни)	Апрель
5.	Рубрики в родительских уголках	
	Семейный альбом: " Мы с папой спортсмены".	Ноябрь
	Фотовыставка « спортивный уголок дома»	Февраль
	Анкетирование	Май
6.	Проведение тематических родительских собраний	
	Дискуссия « здоровый образ жизни»	Сентябрь
	Круглый стол « здоровый ребенок – счастье родителям.»	Апрель

Работа с педагогическим коллективом

1.	Брошюра «Гимнастика пробуждения как один из компонентов оздоровительной работы»	Сентябрь
2.	Консультация «Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников»	Октябрь
3.	Выступление «Формирование интереса к подвижной игре»	Ноябрь
4.	Консультация «Физическое развитие, как основная форма воспитания двигательной культуры дошкольников»	Декабрь
5.	Консультация «Подвижные игры и забавы на прогулке зимой»	Январь
6.	Консультация «Виды утренней гимнастики и возможности ее использования»	Февраль
7.	Консультация «Школа для родителей» Тренинг для родителей «Босиком от простуды»	Март
8.	Консультация «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»	Апрель

9.	Консультация «Инновационные подходы в физкультурно–оздоровительной работе»	Май
10.	Консультации педагогов	По заявке в течении года

2. 6 Планирование воспитательное- образовательного процесса (из организационногораздела)

№	Мероприятия	Срок проведения
1.	Организационно – методическая работа	
1.1	Посещение городских объединений инструкторов по физическому развитию	В течении года
1.2	Составление месячных планов работы	Ежемесячно
1.3	Подбор методической литературы	В течении года
1.4	Оформление методических пособий по диагностике	Сентябрь
1.5	Составление конспектов НОД	В течение года
1.6	Подготовка к выступлению на родительских собраниях, педсоветах, семинарах для родителей и педагогов	По заявке
1.7	Оформление отчетной документации	В течении года
1.8	Участие в методических семинарах, конференциях	В течении года
2.	Работа с детьми	
2.1	НОД (по плану)	В течении года
2.2	Индивидуальная работа	В течении года
2.3	Вечера развлечения	
	День знаний	Сентябрь
	День отца 16 октября	Октябрь
	День матери	Ноябрь
	День Героев Отечества 9 декабря	Декабрь
	Прощание с елкой	Январь
	День защитника Отечества	Февраль
	«Наши городки»	Март
	День космонавтики	Апрель
	9 мая	Май
2.4	Спортивные праздники	
	Мама, пап, я спортивная семья	Февраль
	Спортивно – патриотический праздник «День космонавтики»	Апрель

	Зарница	Май
	Велогонка	Июнь
3.	Диагностическая работа	
3.1	Анкетирование родителей	Сентябрь, май
3.2	Диагностика детей	Сентябрь, май
3.3	Заполнение паспортов здоровья	Сентябрь, май

2.7 Перспективное планирование.

Физическое развитие

Пояснительная записка

(средняя группа)

Распределение содержания двигательной деятельности

с детьми 4—5 лет в течение года

В процессе двигательной деятельности (как совместной со взрослым, так и самостоятельной) детьми среднего дошкольного возраста идет освоение содержания всех образовательных областей.

Физическое развитие: продолжается процесс накопления и обогащения двигательного опыта детей, формируется потребность в двигательной активности, развиваются физические качества детей; формируются первоначальные представления о здоровом образе жизни, основой которого являются двигательная активность, бережное отношение к своему организму и профилактика его состояния; осваиваются правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями, в том числе на физкультурно-игровом оборудовании.

Социально-коммуникативное развитие: дети осваивают элементарные общепринятые нормы и правила взаимоотношений со сверстниками и взрослыми (в том числе моральные).

Познавательное развитие: действуя с физкультурно-игровыми пособиями, дети познают их свойства и качества (форма, цвет, величина, свойства материалов, из которых сделаны пособия и др.), осваивают новые способы двигательных действий.

Речевое развитие: дошкольники овладевают способами и средствами взаимодействия со взрослыми и сверстниками, развивается речь, дети высказывают собственное мнение,

ставят цель и анализируют результат двигательной деятельности; дети произносят вместе со взрослым тексты потешек, попевок, песенок, подвижных игр, которые сопровождают двигательную деятельность.

Художественно-эстетическое развитие: дети создают музыкальные двигательные образы в разнообразных игровых заданиях и подвижных играх, извлекают немusикальные звуки из различных предметов, с которыми действуют, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений, обогащается их эмоциональный опыт.

Содержание образовательных областей осваивается детьми в процессе

совместной деятельности со взрослым и в процессе их самостоятельной деятельности.

Содержание образовательной двигательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей среднего дошкольного возраста, представлено в виде таблицы (на каждый месяц), в которой описываются:

- задачи, реализуемые в процессе организации двигательной деятельности
физкультурно-игровое оборудование, используемое в процессе осуществления двигательной деятельности; содержание физических упражнений — построения, перестроения; общеразвивающие упражнения (ОРУ) (положения и движения головы, рук, туловища, ног); игровые задания, способствующие профилактике состояния разных систем детского организма: дыхательной (дыхательные упражнения), опорнодвигательной (упражнения для укрепления мышц стопы, спины, рук, ног, игровые подражательные упражнения «Гуси», «Пингвины», «Черепашки», игровые задания «Веселый тренинг»), нервной (упражнения на релаксацию, самомассаж); основные движения; подвижные игры (разной интенсивности); оздоровительные упражнения, направленные на профилактику состояния различных систем детского организма (дыхательной, нервной — упражнения на релаксацию и др.).

Программный материал, по нашему мнению, целесообразно распределить следующим образом: две первые недели каждого месяца отвести для освоения детьми основных движений (разных видов прыжков, лазания, равновесия); вторые две недели — для разнообразных действий с мячами. Такое распределение материала, по нашему мнению, позволяет более глубоко освоить ребенку технику выполнения основных видов движений.

В пособии приводятся:

- описание комплексов общеразвивающих упражнений, которые можно использовать в процессе организации любой формы двигательного режима — утренней гимнастики,

гимнастики после дневного сна, прогулки и др.;

- схематическое распределение физкультурно-игрового оборудования, необходимого для овладения детьми основами двигательной культуры, которое размещается по периметру физкультурного зала или игровой комнаты, и вариантов выполнения двигательных заданий на нем;

- содержание подвижных игр (разной интенсивности), позволяющих взрослому интересно организовать двигательную деятельность детей.

В процессе организации совместной двигательной деятельности с детьми взрослым могут быть использованы следующие методы и приемы:

- показ и объяснение, которые необходимо отделять от момента выполнения движения;

Ураскрытие смыслового содержания упражнений (посредством сравнений, жестов);

- напоминание содержания знакомых упражнений, последовательности его

частей, пояснение по ходу выполнения упражнения отдельных требований к правильности движений (приобщение детей к первичному анализу)

- привлечение к показу упражнений самих детей; поручение детям ведущих ролей в подвижных играх; включение простейших игр-эстафет;
- использование игровых подражательных упражнений и игровых заданий;
- стимулирование выполнения заданий, содержащих последовательное движение на разном физкультурно-игровом оборудовании, с разными пособиями (преодоление «полосы препятствий»);
- приемы повышения физической нагрузки (увеличение количества повторений упражнений, их интенсивности, амплитуды, внесение дополнительных пособий, усложнение заданий, правил);
- оптимальное сочетание основных движений, обеспечивающих всестороннее развитие организма, чередование нагрузки и отдыха;
- деление детей на подгруппы для выполнения двигательных заданий (с разным содержанием);
- наблюдение за детьми, своевременное оказание помощи; создание доброжелательной атмосферы; педагогическая поддержка, совет, подсказка взрослому; обыгрывание ситуаций, в которых надо выполнять движения в соответствии с текстом (потешки, стихотворения, песенки); контроль за качеством выполнения движений детьми; исправление ошибок;
- предоставление возможности ребенку научиться другому двигательным действиям, которыми владеет сам; привлечение детей к размещению физкультурно-игровых пособий;
- показ разных способов действия с новым пособием исходя из свойств данного пособия;
- конструирование разнообразных образовательных ситуаций (реально-практических и игровых) и др.

КАЛЕНДАРНО - ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
Физическое развитие (в средней группе)	
№ НОД	Задачи
1 (занятия 1, стр.(19) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
2 (занятия 2, стр. (20) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
3 (занятия 3, стр. (21) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; II умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
4 (занятия 4, стр.(21,22) Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземлении на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
5 (занятия 5, стр. (23) Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземлении на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
6 (занятия 6, стр. (23,24) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить КАТАТЬ обруч друг другу; упражнять в прыжках.
7 (занятия 7, стр. (24,25) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
8 (занятия 8, стр. (26) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
9 (занятия 9, стр. (26) Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
10 (занятия 10, стр. (26,27,28) Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
11 (занятия 11, стр. (28,29) Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
12 (занятия	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и

12, стр. (29) Л.И. Пензулаева	глазомер; упражнять в прыжках.
13 (занятия 13, стр. (30,31) Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
14 (занятия 14, стр. (32) Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
15 (занятия 15, стр. (32,33) Л.И. Пензулаева	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
16 (занятия 16, стр. (33,34) Л.И. Пензулаева	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
17 (занятия 17, стр. (34) Л.И. Пензулаева	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
18(занятия 18, стр. (34) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
19(занятия 19, стр. (35) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
20(занятия 20, стр. (35,36) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
21 (занятия 21, стр. (36) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
22 (занятия 22, стр. (36,37) Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
23 (занятия 23, стр. (37,38)	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади

Л.И. Пензулаева	опоры.
24 (занятия 24, стр. (38) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять и бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
25 (занятия 25, стр. (39,40) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
26 (занятия 26, стр. (40) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
27 (занятия 27, стр. (40,41) Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.
28 (занятия 28, стр. (41,42) Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
29 (занятия 29, стр. (42,43) Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
30 (занятия 30, стр. (43) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
31 (занятия 31, стр. (43,44) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
32 (занятия 32, стр. (44,45) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
33 (занятия 33, стр. (45) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
34 (занятия 34, стр. (45,46) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
35 (занятия	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу

35, стр. (46) Л.И. Пензулаева	воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия..
36 (занятия 36, стр. (46,47) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
37 (занятия 1, стр. (48) Л.И. Пензулаева	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
38 (занятия 2, стр. (49) Л.И. Пензулаева	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
39 (занятия 3, стр. (49,50) Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
40 (занятия 4, стр. (50) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроении и пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
41 (занятия 5, стр. (51) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроении и пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
42 (занятия 6, стр. (51) Л.И. Пензулаева	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
43 (занятия 7, стр. (52,53) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
44 (занятия 8, стр. (54) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
45 (занятия 9, стр. (54) Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска/
46 (занятия 10, стр. (54,55) Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

47 (занятия 11, стр. (56) Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животe; повторить упражнение в равновесии.
48 (занятия 12, стр. (56) Л.И. Пензулаева	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
49 (занятия 13, стр. (57,58) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
50 (занятия 14, стр. (58,59) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
51 (занятия 15, стр. (59) Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
52 (занятия 16, стр. (59,60) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
53 (занятия 17, стр. (60) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
54 (занятия 18, стр. (60,61) Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.
55 (занятия 19, стр. (61) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
56 (занятия 20, стр. (62) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
57 (занятия 21, стр. (62,63) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
58 (занятия 22, стр. (63,64) Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
59(занятия 23, стр. (64) Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

60 (занятия 24 стр. (64) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
61 (занятия 25, стр. (65,66) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
62 (занятия 26, стр. (66,67) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
63 (занятия 27, стр. (67) Л.И. Пензулаева	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.
64 (занятия 28, стр. (67,68) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
65 (занятия 29, стр. (68) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
66 (занятия 30, стр. (68,69) Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.
67 (занятия 31, стр. (69,70) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между прокатами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
68 (занятия 32, стр. (70) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между прокатами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
69 (занятия 33, стр. (70) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.
70 (занятия 34, стр. (70,71) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
71 (занятия 35, стр. (71,72) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
72 (занятия 36, стр. (72) Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
73 (занятия 1, стр. (72,73) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

74 (занятия 2, стр. (73) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением па правления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
75 (занятия 3, стр. (73,74) Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
76 (занятия 4, стр. (74,75) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сет- ку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
77 (занятия 5, стр. (75,76) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сет- ку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
78 (занятия 6 стр. (76) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
79 (занятия 7, стр. (76,77) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с вы- полнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
80 (занятия 8, стр. (77) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с вы- полнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
81 (занятия 9, стр. (77,78) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
82 (занятия 10, стр. (78) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
83 (занятия 11, стр. (79) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
84 (занятия 12, стр. (79) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
85 (занятия 13, стр. (80,81) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
86 (занятия 14, стр. (81) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.
87 (занятия 15, стр. (82) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
88 (занятия 16, стр. (82,83)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель;

Л.И. Пензулаева	закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
89 (занятия 17, стр. (83,84) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
90 (занятия 18, стр. (84) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
91 (занятия 19, стр. (84,85) Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
92 (занятия 20, стр. (85) Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
93 (занятия 21, стр. (85,86) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
94 (занятия 22, стр. (86) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
95 (занятия 23, стр. (87) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
96 (занятия 24, стр. (87,88) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; равновесии; перебрасывании мяча.
97 (занятия 25, стр. (88,89) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
98 (занятия 26, стр. (89) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
99 (занятия 27, стр. (89) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
100 (занятия 28, стр. (89,90) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
101 (занятия 29, стр. (90) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
102 (занятия	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя;

30, стр. (90,91) Л.И. Пензулаева	ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
103 (занятия 31, стр. (91,92) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен бега в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
104 (занятия 32, стр. (92) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен бега в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
105 (занятия 33, стр. (92) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
106 (занятия 34,стр.(92,93) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
107 (занятия 35,стр.(93) Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
108 (занятия 32, стр. (70) Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между прокатами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

3. Организационный

3.1 Организация развивающей предметно – пространственной среды Компоненты построения предметно-пространственной среды.

Модель построения предметно-пространственной среды включает три компонента:

предметное содержание, его пространственную организацию и изменение во времени.

К наполнению развивающей среды (предметному содержанию) относятся: игры, предметы и игровые материалы, учебно-игровое оборудование.

Пространственная организация.

Предусмотренная возможность трансформации и изменения расположения некоторых игровых оборудования в центре по мере необходимости, использования пространствообразующих материалов.

В спорт зале создана уютная естественную обстановку, гармоничная по цветовому и пространственному решению. Преобладают светлые пастельные тона для оформления стен, подобрана оборудования естественных оттенков.

В процессе проектирования среды продуманы варианты ее изменения. Условно можно выделить следующие линии:

времени (обогащение центров новыми материалами и изменение организации пространства в течение года);

освоенности (с ориентировкой на зону ближайшего развития детей и уже

освоенного);

стратегического и оперативного изменения (по мере решения конкретных задач и развертывания определенного вида деятельности).

Особенности организации предметно-развивающей среды спортивного зала.

Насыщенная развивающая, предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка.

Вся организация педагогического процесса детского сада предполагает свободу передвижения ребенка по всему зданию, а не только в пределах своего спорт зала. Детям

должны быть доступны все функциональные пространства детского сада, включая те, которые предназначены для взрослых. Конечно, доступ в помещения для взрослых,

например в методический кабинет, кухню или прачечную, должен быть ограничен, но незакрыт, так как труд взрослых всегда интересен детям.

Способность детей-выпускников свободно ориентироваться в пространстве и времени помогает им легко адаптироваться к

особенностям школьной жизни. Если позволяют условия учреждения, можно обустроить места для самостоятельной деятельности детей не только в спортивном зале, но и в спальнях, раздевалках, холлах. Все это способствует эмоциональному раскрепощению, укрепляет чувство уверенности в себе и защищенности.

Предметно-пространственная среда организуется по принципу небольших полузамкнутых микропространств, для того чтобы избежать скученности детей и способствовать играм подгруппами в 3-5 человек. «Спортивный зал», обеспечивающей двигательную активность и организацию здоровьесберегающую деятельность детей.

Есть ряд показателей, по которым воспитатель может оценить качество созданной в спортивном зале развивающей предметно-игровой среды и степень ее влияния на детей:

низкий уровень шума в зале (так называемый «рабочий шум»), при этом голос воспитателя не доминирует над голосами детей, но тем не менее хорошо всем слышен положительный эмоциональный настрой детей, их жизнерадостность, открытость, желание посещать детский сад.

Организация развивающей предметно – пространственной среды для физкультурного зала.

Тип оборудования	Наименование	Кол - во
Для ходьбы, бега, равновесия.		
	Доска с ребристой поверхностью	1
	Доска гладкая сзацепами	1
	Коврик массажный	1
	Скамейка гимнастическая	4
	Модуль мягкий (Комплект из 15 сегментов)	3
	Балансиры	2
	Эстафетные палочки	2
	Тренажер « беговая дорожка»	1
	Для прыжков	Гимнастический набор: обручи, палки, подставки.
Скакалка короткая		20
Мат гимнастический		6
Дорожка- «по камушкам»		2
Дорожка		1
Для катания, бросания и ловли	Кегли (набор)	2
	Кольцеброс(набор)	2
	Мешочек с грузом малый	12
	Мяч для баскетбола	4
	Мяч для волейбола	2
	Набор мячей для массажа (10 шт.)	1
	Кольца напольные	2
	Для ползанье и лазанья	Набор дуг, разного размера
Для общеразвивающих упражнений	Стенка гимнастическая деревянная	7
	Спортивный комплекс	1
	Мяч малый	15
	Мяч набивной	10
Тренажеры	Палка гимнастическая короткая	10
	Палка гимнастическая	10
	Лента короткая	20
	Сухой бассейн с мячами	
	Вело- тренажер	1

	Тренажер «штанга»	1
	Тренажер « лыжи»	1

3.2 Описание обеспечения методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Направление развития ребенка	Методическое обеспечение
Физическая культура (вторая младшая группа)	<p>1. Л.И. Пензулаева, физическая культура в детском саду, с детьми 4-5 лет, 2014 год.</p> <p>2. Издательство «Учитель», Автор-составитель Н.М. Соломенникова, организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет, 2021 год.</p> <p>3. Сборник подвижных игр, «Подвижные игры в детском саду», Е.П. Новохацкая, Ю.С. Кудрявцева, 2020 год.</p> <p>4. Издательство «Учитель», игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников, Авторы-составители Л.Н. Волошина, доктор педагогических наук, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова, 2021 год.</p> <p>5. Образовательная область ФГОС дошкольного образования «Физическое развитие» К.К. Утробина, подвижные игры для детей 3-5 лет.</p>

3.3 Расписание занятий (непрерывной образовательной деятельности.) 2020-2021 год.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	9.30 – 9.50 (тренин.зал)		9.30 – 9.45	9.50 – 10.10

Циклограмма работы инструктора по физкультуре Кудрявцевой Юлии Сергеевны на 2022– 2023 учебный год

Понедельник. (9.00 – 13.00/ 4 часа)

9.00- 9.30 – подготовка к НОД

9.30 – 9.45 – НОД 3 группа (вторая младшая ,тренин.зал)

9.45- 10.10– анализ индивидуальных особенностей детей и подбор упражнений для индивидуальной работы

10.10-10.20 – подготовка к занятиям
10.20 – 10.50 – НОД 5 группы (подготовительная)
10.50- 11.30 –подбор наглядного материала, изготовление дидактических игр.
11.30 -12.00– работа с документацией по взаимодействию с родителями.
12.00-13.00 –работа с документами

Вторник .(9.30 – 17.00/ 7.5 часов)

9.30- 9.50 - НОД 2 группа (средняя, тренажерный зал)
9.55- 10.20- НОД 4 группа (старшая).
10.20- 11.00 – анализ индивидуальных особенностей детей и подбор упражнений для индивидуальной работы
11.00-11.15 – индивидуальная работа в 3 группу (вторая младшая)
11.15-11.30 – изучение методической литературы
11.30- 12.00 – НОД 5 группа (подготовительная на улице)
12.00- 13.00- работа над сценарием спортивных развлечений
13.00- 13.30 –работа с мед.персоналом
13.30- 14.00 – работа с документами
14.00 – 15.00 –взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования)
15.00 – 15.30 - подбор наглядного материала, изготовление дидактических игр.
15.30 – 16.00 – спортивное развлечение
16.00 – 17.00 – работа с родителями

Среда 09.00- 12.30 / 3.5 часа

09.00- 09.25подготовка к занятиям
09.25-09.40- НОД 3 группа (младшая, тренажерный зал)
09.40-10.10- анализ индивидуальных особенностей детей и подбор упражнений для индивидуальной работы
10.10- 10.45- проветривание спортивного зала. Влажная уборка.
10.45-11.10 –индивидуальная работа в 2 группу (средняя)
11.10- 12.00 - работа с документацией по взаимодействию с родителями.
12.00-12.30 –работа с документами

Четверг 9.00 – 13.00 / 4 часов

9.00- 9.30- подготовка к занятиям
9.30- 09.50 -НОД 2 группа (средняя, тренажерный зал)
09.55- 10.20- индивидуальная работа в 4 группе (старшая)
10.15- 10.20- подготовка к занятиям
10.25- 10.55–НОД 5 группы (подготовительная)
10.50-11.00- анализ индивидуальных особенностей детей и подбор упражнений для индивидуальной работы
11.00 – 11.30 - проветривание спортивного зала. Влажная уборка.
11.30 – 11.40 – подготовка к занятию
11.40 – 12.05 – НОД 4 группы (старшая)
12.05 – 13.00 – подготовка консультаций для педагогов

Пятница 9.00 – 12.30 / 3.5 часов

9.00-9.30- подготовка к занятию

9.25-9.40- НОД 3 группы (младшая)

9.45-9.50 – проветривание зала

9.50- 10.10- НОД 2 группа(средняя)

10.10 - 11.00- подбор наглядного материала, изготовление дидактических игр.

11.00-11.30 – индивидуальная работа 5 группы (подготовительная)

11.30-11.35- влажная уборка, подготовка к занятию

11.35- 12.00 –НОД 4 группа (старшая, улица)

12.00 – 12.30 - работа с мед.персоналом

Итого: 22.5 часов /0.75 ставка

Инструктор по физической культуре _____ Ю.С.Кудрявцева