

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 58»

Согласовано:
Педагогический совет
Протокол №1
от 28.08.2020г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №58
Т.В. Щербакова
Приказ № 46 от 28.08.2020 г.



Рабочая программа

к основной образовательной программе МБДОУ №58

по реализации образовательной области «Физическое развитие»

в рамках примерной общеобразовательной программы

«От рождения до школы» под редакцией

Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

На 2020-2021г.

Автор составитель:
Инструктор по физической культуре
Доля Елена Александровна

г. Ростов-на-Дону
2020 г.

Содержание

I раздел. Пояснительная записка.

Нормативно-методическая документация, локальные акты ДОО, лежащие в основе создания программы.

1.2. Результат реализации учебной рабочей программы.

1.3. Принципы реализации рабочей программы.

1.4. Формы реализации рабочей программы.

II раздел. Особенности организации жизни и воспитания детей в условиях детского сада.

2.1. Цели и задачи психолого-педагогической работы.

2.2. Содержание образовательной области «Физическая культура»

2.3. Особенности физического воспитания и развития детей (по всем возрастным группам)

2.4. Режим двигательной активности детей дошкольного возраста.

2.5. Организация двигательного режима.

3. Совместная работа детского сада и семьи.

III раздел. Развернутое комплексно-тематическое планирование работы с воспитанниками МБДОУ. (приложение №1, №2, №3)

IV раздел. Планируемые результаты

4.1. Диагностика физического развития

VI раздел. Материально-технические условия организации физической культуры детей дошкольного возраста в МБДОУ.

I раздел.

Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижение данной цели вносит физическое воспитание детей.

Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:

1. Сохранение и укрепление здоровья
2. Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
3. Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.
4. Формирование привычки вести здоровый образ жизни..

Физическое воспитание в МБДОУ осуществляется на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

Нормативно-методическая документация, локальные акты ДОУ, лежащие в основе создания программы:

Федеральный закон Российской Федерации от 10.01.2013г. №273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября № 1155)

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольного образовательного учреждения»

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014)

- Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

- Образовательная программа МБДОУ №58.
- Лицензия № 2А 057203 от 27.12.2001г.

- Устав муниципального бюджетного дошкольного учреждения города Ростова-на-Дону « Детский сад № 58» приказ № 695 от 01.07.2015г.
- утвержден Начальником Управления образования города Ростова-на-Дону.
- Положение о рабочей программе педагогов ДОУ.

Система работы по физвоспитанию включает в себя три направления деятельности педагога: с детьми; родителями; педагогами ДОУ.

Занятия физической культурой – основная форма организации физвоспитания дошкольников. ООД по физической культуре проводятся инструктором по физической культуре 2 раза в неделю в средней, старшей, разновозрастной и подготовительной группе детского сада.

Цели: укрепление здоровья детей, обеспечение физического развития, осуществление физической подготовки, формирование привычки вести здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.
2. Обеспечение полноценного и гармоничного психофизического развития.
3. Развитие и совершенствование функций всех органов и систем организма;
4. Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки, свода стопы.
5. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков в основных видах движений;
6. Формирование системы элементарных знаний: о пользе физических упражнениях; о технике выполнения упражнений; о пространственной терминологии; о значении спортивного и физкультурного инвентаря; о здоровом образе жизни; о собственном организме;
7. Развитие психофизических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости,
8. Развитие творчества детей в использовании физических упражнениях в подвижных играх;
9. Индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возрастом и способностями детей;
10. Развитие красоты и выразительности движений

1.2. Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

1. Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
2. Укрепление здоровья детей.
3. Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.
4. Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
5. Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

1.3. Принципы реализации рабочей программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. При разработке Программы учитывались лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Программа основывается на важнейшем дидактическом принципе — развивающем обучении и на научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).
Программа «От рождения до школы»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.4. Формы реализации рабочей программы.

В основу реализации программы заложены разнообразные формы и методы.

- проведение ООД: традиционных, тематических, игровых, сюжетных, тренировочных,
- бесед по здоровому образу жизни,

- конкурсов,
- игр, викторин,
- проведением мастер – классов,
- просмотров фильмов,
- соревнований, спортивных эстафет,
- спортивных праздников и развлечений,
- совместной работой с поликлиникой, для проведения оздоровительных мероприятий,
- совместной работой с родителями воспитанниками ДОУ.

Характеристика ООД по физической культуре.

- Учебно-тренировочное: формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех ООД.
- Сюжетное: построено на одном сюжете («Зоопарк», «Колобок», решаются задачи совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.)
- Игровое: построено на основе подвижных игр с разным двигательным содержанием, игр-эстафет. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.
- Комплексное: направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи психического, умственного, нравственного развития.
- Физкультурно-познавательное: носит комплексный характер, решаются задачи эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка.
- Тематическое: посвящено, как правило, одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях.
- Контрольное: проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах.
- ООД с элементами современных и народных танцев, ритмической гимнастикой, с элементами фольклора: повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки.

II раздел. Особенности организации жизни и воспитания детей в условиях детского сада.

2.1. Цели и задачи психолого-педагогической работы

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение *целей* формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических *задач*:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2.2. Содержание образовательной области «Физическая культура»

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

Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей

Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)

2.3. Особенности физического воспитания и развития детей

Средняя группа (4-5 лет).

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после завершения ООД.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, инструктор тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В ООД следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз. Основные виды движения:

Ходьба. В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координировать движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.

Бег. Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать

отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко, касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам даёт пояснения.

Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с средним темпе.

Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна– две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть– семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр.

Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы (5-6 лет)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, соперничать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся два физкультурных ООД в неделю продолжительностью минут. Одно из них организуется на прогулке. На ООД дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание к качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На ООД педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Основные движения:

Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются.

Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На ООД у детей закрепляют умение ловить мяч.

Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

Подвижная игра. На физкультурных ООД проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества. В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной группы (6-7 лет)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево,

кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

На одном ООД дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Основные виды движения:

Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.

Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течение года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Инструктор по физической культуре должен

хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны.

Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы).

Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

2.4. Режим двигательной активности детей дошкольного возраста.

При составлении распорядка дня, режима двигательной активности детей и расписания занятий, педагоги ДОО руководствуются нормативно-правовыми и санитарно-эпидемиологическими документами (Письмо Минобразования России от 4 марта 2000 г. № 65/23-1 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения; временные (примерные) требования к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в дошкольном образовательном учреждении; «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» Министерства здравоохранения Российской Федерации).

Развивающая двигательная среда нашего детского сада позволяет детям реализовать все двигательные потребности. В зале и группах есть необходимый спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, гантели, мешочки для метания и др.)

Двигательный режим в ДОО включает всю динамическую деятельность, как организационную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов ООД, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным ООД. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: *утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.*

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и

развития оптимальной ДА детей. ООД по физической культуре проводятся не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) по подгруппам. Формирование подгрупп осуществляется с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня ДА и физической подготовленности.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью построено с учетом уровня ДА.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение в ДОУ отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую ДА каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ. ДА детей имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическими воздействиями и прочее. Разброс индивидуальных показателей ДА детей в течение одного дня пребывания их в дошкольном учреждении составляет у четырехлетних детей - 8200-10800, у пятилеток - 10800-13600 движений, у шестилеток - 12500-15200 движений, у семилеток - от 13000 до 15500 движений.

В зависимости от степени подвижности детей необходимо распределить их на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). С помощью разных педагогических приемов добиваться постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью ДА с активной на более спокойную деятельность. Индивидуальную работу с детьми, отстающими в отдельных видах движений, проводят во время прогулки и в вечерние часы, когда зал свободен.

Содержание такой работы должно включать в себя разнообразные двигательные задания, направленные на развитие и совершенствование недостаточно выраженных двигательных навыков и физических качеств детей. Двигательные задания предлагаются детям в виде игровых упражнений, которые подбираются с учетом уровня ДА детей. Так, детям с высоким уровнем ДА предлагаются задания на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующей точности выполнения действий. Детям с низким уровнем ДА - на развитие быстроты и

скорости движений, на быстрое переключение с одного движения на другое. К детям со средним уровнем ДА предъявляются более высокие требования к качеству выполнения задания.

2.5. Организация двигательного режима в условиях детского сада.

Формы организации	Средняя группа	Разновозрастная группа	Старшая группа	Подготов. группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	10-12 мин	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Подвижная игра на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	20-25 мин	30-35 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	20-25 мин	30-35 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Подвижные игры во 2 половине дня	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Прогулки, походы		1,5 часа 1 раз/квартал	1 час 1 раз/квартал	1,5 часа 1 раз/квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3. Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в

детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Так анкетирование родителей воспитанников детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, используются следующие формы работы:

- Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; применение аромо- и фитотерапии дома, предлагаются комплексы упражнений, опросники, тесты.

- Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

- Нетрадиционные формы (ток-шоу, устный журнал, круглый стол и др.)

Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

- Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.
- Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка

III раздел. Развернутое комплексно-тематическое планирование работы с воспитанниками МБДОУ.

Комплексно-тематическое планирование работы инструктора по физической культуре отображено в приложениях № 1, №2, №3, № 4 (по возрастным группам)

IV раздел. Планируемые результаты в ходе реализации программы.

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

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

1. Двигательные умения и навыки.
2. Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
3. 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.

Старшая группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

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

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Младшая группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

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

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

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

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

4.1. Диагностика физического развития.

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

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения в соответствии с группой здоровья отклонениями в физическом развитии, уровнем сформированной двигательной активности;
- определить технику владения основными умениями;
- развивать интерес к занятиям физической культурой.

Обследование физической подготовленности детей и обработку данных инструктор по физической культуре проводит совместно с воспитателями и медицинскими работниками МБДОУ.

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

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей. Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

При выборе тестов учитываются следующие положения:

- Используем только те упражнения, которые соответствуют возрастным особенностям детей, не опасны для жизни и здоровья.
- Доступность в проведении и оценки.
- Учёт особенностей формирования двигательных навыков мальчиков и девочек.
- Выбранные упражнения входят в общеобразовательную программу ДОУ.
- Преемственность со школьной программой.

В процессе диагностики заполняется протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели, характеризующие уровень сформированности физических качеств, и качественные показатели, характеризующие степень сформированности двигательных навыков.

По результатам тестирования заполняются протоколы тестирования физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. (таблица 1)

Так же результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформированности физических качеств. Количественные показатели фиксируются в протоколе, а затем сравниваются со стандартным средним показателями физической подготовленности дошкольников. (таблица 2)

VI раздел. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста.

- Музыкальный зал;
- Участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения

- Музыкальный центр
- CD и аудио материал
- Интерактивная доска
- Мультимедийное оборудование

Наглядно – образный материал

- Информационные папки;
- Иллюстрации и репродукции, презентации (спортсмены, виды спорта, питание, времена года, одежда и т.д.);
- Наглядно - дидактический материал «Виды спорта», «Олимпийские виды спорта», «Я спортсмен»; «Я – турист», «Олимпийские игры», «Веселая разминка», «Мое тело».
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Картотека подвижных игр «Расти малыш здоровым»;
- Картотека упражнений на дыхание;
- Картотека физкультурных праздников и развлечений

- Картотека игр для развития мелкой моторики детей;
- Картотека «Беседы о здоровье»;
- CD и MP3 диски для занятий физической культурой;

Опись имущества музыкального зала.

- 1. Пианино 1 шт.
- 2. Стульчики для детей 40шт.
- 3. Шкафы для методической литературы 4шт.
- 4. Музыкальный центр 1
- 5. Интерактивная доска 1
- 6. Гимнастическая скамейка 2шт.
- 7. Дорожка – змейка (канат) 1шт.
- 8. Коврик массажный 3шт.
- 9. Коврики для занятий 30 шт.
- 10. Скакалки 10 шт.
- 11. Стойка для прыжков 1шт.
- 12 Маты гимнастические 2шт.
- 13. Кегли (набор) 2 шт.
- 14. Мячи большие 2шт.
- 15. Мячи средние 20 шт.
- 16. Ленточки 15 шт.
- 17. Гимнастические палки 20 шт.
- 18. Обручи большие 10 шт.
- 19. Гантели 30шт.
- 20. Модуль «Туннель» 1шт.
- 21. «Ходунки» набор 1шт.
- 22. Дуга большая 2 шт.
- 23. Дуга средняя 2 шт.
- 24. Дуга малая. 2 шт.
- 25. «Султанчики» 50 шт.
- 26. Ограничители 4 шт.

Методическое обеспечение.

Программа «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез 2014г.

*Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М: Мозаика-Синтез, 2009 г.

*Методика проведения подвижных игр. - М: Мозаика-Синтез, 2009г.

- *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.– М.: Academia, 2001.Л. И. Пензулаева
- *Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. - М:Мозаика-Синтез, 2014г.
- * Физическая культура в детском саду. Средняя группа - М:Мозаика-Синтез, 2014 г.
- * Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М:Мозаика-Синтез, 2014г.
- * Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М: Мозаика-Синтез, 2014 г.Л.Д. Глазырина
- *Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос,2004.
- *Физическая культура в младшей (средней, старшей, подготовительной)группе детского сада. – М.: Владос, 2005.Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин
- *Методика физического воспитания детей дошкольного возраста:пособие для педагогов дошко. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.
- Н.С. Голицына
- *Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2004.
- * План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий2003, 2007.
- Желобкович Е.Ф.
- *Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий 2003, 2009.
- М.Д. Маханева
- *С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ«Сфера», 2009.
- Т.С. Овчинникова
- *Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. -СПб.:Каро, 2006.
- Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова
- *Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 1999.М.А. Рунова
- *Двигательная активность ребенка в детском саду. -- М.:Мозаика-Синтез, 2000.
- *Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.:Просвещение, 2006.А.П. Щербак
- *Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 1999.В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак
- *Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение,2003.Т.Е. Харченко
- *Организация двигательной деятельности детей в детском саду. -СПб.: Детство-Пресс, 2010.С.О. Филиппова
- *Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб.: Детство-Пресс, 2005.
- *Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб.:Детство-Пресс, 2001.