Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №19 комбинированного вида Василеостровского района
Санкт-Петербурга

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Программа рассчитана на детей младшего и среднего возрастов
групп общеразвивающей направленности (от 3 до 5 лет)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим
Государственным бюджетным дошкольным образовательным учреждением детским садом №19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга
_____Н.А. Карпова
Приказ № 66 от 31.08. 2022 г.

Рабочая программа инструктора по физической культуре

«ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Инструктор по физической культуре

Неклюдова Ирина Михайловна

Санкт-Петербург
2022

СОДЕРЖАНИЕ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 3
1.1. Цели и задачи Программы 3
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы 5
1.3. Характеристика особенностей физического развития детей младшего возраста (3 – 4 года) 6
1.4. Планируемые результаты освоения Программы 8
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 11
2.1. Перспективное планирование 11
2.2.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников 15
2.3. Критерии оценки детей младшего возраста (3 - 4 лет) 17
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 17
3.1. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и другими специалистами 17
3.2. Учебный план на год 19
3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение 20

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая Программа по физическому развитию для детей младшего возраста группы общеразвивающей направленности и среднего возраста группы общеразвивающей направленности (далее - Программа) – нормативный документ (локальный акт) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада 19 комбинированного вида Василеостровского района Санкт–Петербурга (далее ДОУ), разрабатываемый на основе Основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа ДОУ).

Рабочая Программа по развитию детей младшего и среднего возрастов групп общеразвивающей направленности обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 4 и от 4 до 5 лет. В данной Рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшего и среднего возрастов. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики.

Реализация Рабочей программы “Основная образовательная программа дошкольного образования” на 2022 – 2023 учебный год осуществляется с учетом требований СанПиН и эпидемиологической обстановки в городе.

Программа **“Физическое развитие”** направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности детей;
- 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.

1.1. Цели и задачи Программы

Цели Программы: определение содержания и организации образовательной деятельности по физическому развитию детей младшего возраста (3 – 4 года) и среднего возраста (4 – 5 лет) в ДОУ:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности;
- создание развивающей образовательной среды для позитивной социализации и индивидуализации детей.

Задачи Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Цель образовательной области «Физическое развитие»: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, гармоничное физическое развитие детей раннего возраста.

Рабочая Программа призвана решать **задачи** в тесной связи с образовательными областями: **“ Физическое развитие“:**

- создавать условия для развития физических качеств (скоростных качеств, гибкости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (ознакомление и овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- познание о ЗОЖ (знакомить с упражнениями, укрепляющими различные мышцы и системы организма, развивать гигиенические навыки).
- ознакомление с правилами поведения в спортивном зале;
- формирование основ безопасного поведения в спортивном зале.

“ Социально-коммуникативное развитие“:

- обеспечение охраны и здоровья детей, эмоционально-психического благополучия детей;
- создавать условия для развития общения детей друг с другом и с взрослыми в процессе двигательной активности;
- создавать условия для развития навыков самообслуживания;
- способствовать формированию желания убирать спортивный инвентарь после занятий;
- способствовать формированию эстетического поведения (здороваться входя в помещение спортивного зала и прощаться при выходе).

“ Познавательное развитие“:

- создавать условия для развития познавательно-исследовательской деятельности, элементарных математических представлений: умение считать и воспроизводить количество движений по заданному числу (от 1 до 5; 1 раз, много раз);
- ознакомление с подвижными и малоподвижными играми; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве (верх – низ; спереди– сзади; с боку; лево - право), знать части тела;

- создавать условия для развития умения свободного общения со сверстниками и взрослыми;
- формировать интерес к различным видам игр.

“ Художественно-эстетическое развитие “:

- создавать условия для развития навыков игровой деятельности;
- вызывать чувство радости во время выполнения упражнений;
- создавать условия для развития положительного эмоционального настроя от занятий физической культурой.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме;
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора (координацию движений от простых двигательных реакций до сложно координированных двигательных навыков;
- способствовать правильному соотношению частей тела, правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия для:
- формирования умения волевых качеств личности: смелости, решительности, выдержки, настойчивости и т.д.;
- формирования положительных черт характера: организованность, ответственность, дружелюбие и др.;
- формирования нравственных основ личности: чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников организации) и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в

форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;

- реализуемая Программа учитывает основные принципы дошкольного образования, полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (в данном случае этапа раннего возраста), обогащение 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 (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество детского сада с семьёй;
- 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);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Обязательная часть Программы составлена с учетом Программы ДОУ.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, учитывает потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и ориентирована на:

- выбор тех парциальных программ, которые соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогов;
- сложившиеся традиции дошкольного учреждения.

1.3. Характеристика особенностей физического развития детей младшего возраста (3 – 4 года)

Для детей 3 – 4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3 – 4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако, из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще не доступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще не достаточно согласованны, глазомер не развит; им трудно ловить мяч. Малышу в этом возрасте трудно контролировать свои силы,

поскольку он чаще находится в состоянии возбуждения. Вследствие этого ему тяжело выполнять движения в медленном темпе, сохранять равновесие. Малыши быстро утомляются.

Характеристика особенностей физического развития детей среднего возраста (4 – 5 лет)

Для детей 4-5 лет характерна приблизительно одинаковая прибавка в весе и росте. В среднем рост увеличивается на 6-8 см, а вес примерно на 1,5-2,5 кг. Для детей среднего дошкольного возраста характерна острая потребность в активном движении. При этом движения становятся значительно разнообразнее и увереннее. Малыши, испытывающие недостаток физической активности, отличаются чрезмерной перевозбудимостью, капризным поведением, они бывают непослушны.

В возрасте 4-5 лет дети учатся во время игр. В этом возрасте они осваивают такие навыки как бег, прыжки, игра с мячом (ребенок обычно умеет пинать и бросать мяч). Этот период характеризуется активным развитием мелкой моторики, происходит активное развитие ловкости и координации. Дети этого возраста хорошо держат равновесие, они лучше осваивают технику владения мячом.

К 4-5 годам происходит активный рост позвоночника, который продолжает расти до взрослого возраста. При этом пропорции отделов позвоночника у детей среднего дошкольного возраста идентичны пропорциям взрослого человека. В связи с тем, что у ребенка 4-5 лет еще не окончено окостенение, малыши отличаются наибольшей гибкостью. Особенности развития опорно-двигательного аппарата детей в этом возрасте заключаются в том, что во время физических упражнений им противопоказаны силовые нагрузки, также особое внимание нужно уделять правильности позы (при чрезмерно длительном нахождении в одной позе у детей возникает перенапряжение в мышцах, что приводит к нарушению осанки).

Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях

По итогам конференции "Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях" проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им. Герцина 25. 04. 2002 г.

п/п	**Запрещенные и ограниченные упражнения**	**Причины ограничения**	**Рекомендательная замена**
1.	Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2.	Наклон головы назад	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможно смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
3.	Стойка на голове		Замена отсутствует
4.	Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5.	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)	Увеличение поясничного лордоза, фаза напряжения оказывает влияние на сосуды шеи и головы	Ноги поднять и опустить попеременно. Поднимать только согнутые ноги
7.	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела, плохо	Замена отсутствует

		сформированные мышцы шеи	
8.	Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой
9.	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе на выпрямленные руки (упражнение “кошечка”)	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти
10.	Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по – турецки
11.	При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук в стороны, на пояс
12.	Висы использовать не более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
14.	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 сек

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка младшего и среднего возрастов достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры используются педагогами для:

- построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- решения задач: формирования Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;
- изучения характеристик образования детей 3 – 4 лет и 4 – 5 лет

Планируемые результаты освоения Программы детьми младшего возраста (3 – 4 года)

- дети гармонично физически развиваются; овладели культурно-гигиеническими навыками; их двигательный опыт накапливается;

- у ребенка сформирована, соответствующая возрасту, координация движений;

- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;

- ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Дети в течении года **узнают:**

- постепенно узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;
- осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

Дети в течение года **осваивают:**

- построения и перестроения;
- порядковые упражнения и повороты на месте;
- общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа);
- основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжки в глубину (спрыгивание); катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля);бросание одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, в даль;
- лазание приставным шагом, перелазание и пролазание через предметы и под ними;
- ритмические упражнения;
- спортивные упражнения;
- подвижные игры;
- основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей **формируются** новые жела

- с желанием двигается, его двигательный опыт значительно разнообразен:
- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;
- ходить, не опуская головы, не шоркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и метко приземляться в прыжках и в спрыгивании;
- ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч; поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу, не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и по гимнастической стенке и перелазать с пролета на пролет гимнастической лестницы;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, преключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдает правила, стремиться в выполнению ведущих ролей в играх.

Планируемые результаты освоения Программы детьми среднего возраста (4-5 лет)

Дети в течении года **узнают:**

- можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном),с разными предметами;

- упражнения выполняются с разнообразными движениями рук (одновременные и поочередные, махи, вращения;
- требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя;
- разные виды бега (результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх;
- основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола;
- ползанию разными способами;
- лазание по гимнастической лестнице переменным шагом и приставным шагом;
- положение и замах при метании вдаль;
- некоторые подводящие упражнения;
- новые подвижные игры, игры с элементами соревнования;
- новые правила в играх, действия водящих в разных играх;
- что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом;
- новые физкультурные требования (разные виды физкультурного инвентаря: мячей, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования;
- специальные упражнения на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, равновесие).

Дети в течении года **осваивают:**
- порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении);
- общеразвивающие упражнения и исходные положения;
- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
- темп (медленный, средний, быстрый);
- основные движения: в беге – активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании – исходное положение, замах; в лазании – чередующийся (переменный) шаг при подъеме на гимнастическую стенку и одноименным способом;
- подвижные игры: правила, функции водящего.

По мере накопления двигательного опыта у детей **формируются** следующие **новые двигательные умения:**
- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;
- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м.

К концу года дети умеют:
- ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;

- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность к двигательной активности;
- переносить освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в спортивных играх.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога инструктора по ФК с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура образовательной деятельности.

2.1. Перспективное планирование

Примечание: в последнее занятие каждого месяца проводится спортивный досуг. Темы спортивных досугов определяются согласно Программе ДОУ.

Примерный перечень основных видов движений, общеразвивающих упражнений, игр средней и малой подвижности, комплексов ЛФК для детей младшего возраста (3-4 года)

Основные виды движений
Ходьба: ходьба обычная на носках, пятках, на ребре стопы, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях: по прямой, по кругу, “змейкой” (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-3 м), по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске с перешагивание через предметы.
Бег: бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой,“змейкой”, по дорожкам (ширина 30-50 см, длина 4-5 м), по кругу, врассыпную, бег с выполнением заданий (стой, медленный бег, быстрый бег, кругом, бег на месте, фигура замри), бег с изменением темпа (в медленном темпе 50-60 сек, в быстром темпе не более 10 м).
Катание, бросание, метание, ловля: катание большого мяча вперед,“змейкой”, друг другу, между предметами, в воротца (ширина 60-80 см), прокатывание и ловля мяча. Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5 – 5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди правой и левой рукой (расстояние 1,2 -2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз (отбивание от пола), ловля мяча.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5-6 м), между предметами, вокруг предметов; под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной доске вверх.
Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м),через веревочки, палки, из обруча в обруч, вокруг предметов, Прыжки с высоты (15-20 см), вверх с места, доставая предмет, через 4-6 линий (поочередно через каждую), через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см), в длину с места на расстояние не менее 40 см(с учетом индивидуальных возможностей).
Групповые упражнения с переходами: построение по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика: выполнение ранее разученных общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения
Упражнения на кисти рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх; в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую, перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклоняться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги(поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: подниматься на носочки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону .Приседать, держась за опору и без нее; присесть вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя, захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
Подвижные игры
С бегом: “Беги ко мне”, “Птички и гнездышки”, “Мыши и кот”, “Беги к флажку”, “ Поезд’, ‘Бездомный заяц”.
С прыжками: “По ровненькой дорожке”, “Поймай комара”, “Воробышки и кот”, “С кочки на кочку”.
С подлезанием и лазанием: “Наседка и цыплята”, “Мыши в кладовой”.
С бросанием и ловлей: “Кто дальше бросит мешочек”, “Попади в цель”, “Сбей кеглю”, “Подбрось и поймай”.
На ориентировку в пространстве: “Найди свое место”, “Найди что прятано”, “Уголки”, “Найди свою пару”.
Упражнения с применением тренажеров ТИССА
Упражнения на тренажерах ТИССА **(**см. Папку)

Дыхательные упражнения: “Часики”, “Насос”, “Паровоз”, “Индейцы”, “Ветер”.
Восточная гимнастика: “ Кувшинчик”, “Листочки”, “Шарфик”, “Цветочки-лепесточки”, “Китайский веер”, “Змея” и т.д. (см. Папку)

План физкультурных занятий в летний период для детей младшего возраста (3 – 4 года)

Июнь
Задачи: продолжать развивать двигательные умения и навыки детей
Ходьба и бег по кругу, построение в колонну, в шеренгу. Бег “змейкой”, через палки. Челночный бег (2 раза по 3 - 4 метра). Ходьба, бег и прыжки через обручи. Бросание мяча от груди; из-за головы. Метание мячей и мешочков вдаль разными способами. Отбивание мяча о пол, подбрасывание вверх двумя руками. Забрасывание мяча в корзину.
Подвижные игры: “Воробушки и кот”, “Кто дальше бросит мяч или мешочек”, “Птички в гнездышках”, “С кочки на кочку”, “Хитрая лиса”.
Игры – эстафеты с мячом, с обручем, с эстафетными палочками.

Примерный перечень комплексов ЛФК, основных видов движений, общеразвивающих упражнений, игр средней и малой подвижности с применением дыхательной и корригирующей гимнастики для детей среднего возраста (4-5 лет)

Основные виды движений
Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба с чередованием с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
Упражнения в равновесии: Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по канату (диаметр 1,5-3 см) ,по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см). Перешагивание через предметы (высота 20-25 см), через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), разным положением рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течении 1 -1,5 минут. Бег на расстоянии 40-60 м и со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м.
Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке, на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки: прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков по 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию,почередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно

через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м);перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м)ю Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о пол правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Групповые упражнения с переходами: в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три,равнение по ориентирам: повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика: выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, вверх (одновременно, поочередно отводя руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (стенке); поднимать палку (обруч)вверх, опускать за плечи; сжимать и разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; накланяться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задания: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из положения (сидя, стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходного положения лежа на спине; сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по канату, опираясь носками о пол, пятками о канат. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения: сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 сек).
Подвижные игры
С бегом: “Самолеты”, “Цветные автомобили”, “У медведя во бору”, “Птички и кошка”, “Найди себе пару”, “Лошадки”, “Бездомный заяц”, “Ловишки” и т.д.
С прыжками: «Зайцы и волк”, “Лиса в курятнике”, “Зайка серый умывается” и т.д.
С ползанием и лазанием: “Пастух и стадо”, “Перелет птиц”, “Котята и щенята” и т.д.
С бросанием и ловлей: «Подбрось – поймай”, “Сбей кеглю”, “Мяч через сетку” и т.д.
На ориентировку в пространстве, на внимание: “Найди где спрятано”, “Кто прошел?”, “Прятки”, “Уголки”, “Найди свою пару” и т.д.
Народные игры: «У медведя во бору” и т.д.
Упражнения с применением тренажеров ТИССА (см. Папку)
Игры-эстафеты: “Колобок”, “Эстафетный бег с палочкой”, “ Разложи предметы”,

“Прокати мяч”, “ Беги, не зевай – предметы меняй”, “Переправа”, “Попади в цель”, “ Муравьи”, “Пролезь в тоннель” и т.д.
Дыхательные упражнения: “Часики”, “Насос”, “Паровоз”, “Индейцы”, “Ветер”.
Восточная гимнастика: “ Кувшинчик”, “Листочки”, “Шарфик”, “Цветочки-лепесточки”, “Китайский веер”, “Змея” и т.д. (см. Папку)

Перспективный план в летний период для детей среднего возраста(4-5 лет)

Июнь
Задачи: продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать основные виды движений.
Ходьба с разным положением рук и ног. Построение в колонну по 1, расчет на первый-второй, расчет по порядку. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с продвижением вперед. Элементы футбола, баскетбола (отбивание мяча от поло на месте и с продвижением вперед) Метание предметов в горизонтальную цель.
Подвижные игры: из годового плана - “Ловишки”,“Кто сделает меньше шагов”, “Хитрая лиса”, “Кто быстрее до флажка”, “Ловишки с мячом”.
Игры – эстафеты с мячом, с обручем, с эстафетными палочками, с кеглями.

2.2.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Работа с родителями планируется по перспективно – календарному плану. При планировании используется Программа ДОУ и будет проводиться в соответствии с эпидемиологической обстановкой. Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены поддержка родителей в воспитании детей, укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада.

В работе активно используются разнообразные формы работы.

1. **Традиционные формы:** родительские собрания, консультации, спортивные праздники и досуги, оформление информационных стендов.
2. **Нетрадиционные формы:** участие родителей в спортивных конкурсах - эстафетах, массовых мероприятиях детского сада.

Цель взаимодействия с семьёй: поддержка родителей в воспитании и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность ДОУ.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- ознакомить родителей с особенностями физического развития детей;
- поддерживать уверенность родителей в собственных педагогических возможностях;
- оказать помощь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка, способствовать его полноценному физическому развитию, освоении культурно-гигиенических навыков, правил безопасности поведения;
- включать родителей в совместную деятельность с их детьми (спортивные праздники и досуги, открытые занятия, в спортивные игры и в другие мероприятия детского сада);
- создать условия для развития интереса родителей к проявлениям своего ребенка;
- создать условия для развития партнерских отношений с ребенком;
- совместно с родителями создать условия для развития положительного отношение ребенка к себе, уверенности в своих силах, стремления к самостоятельности.

Перспективное планирование сотрудничества с родителями детей младшего возраста (3 – 4 года)

№	Месяц	Тема	Вид взаимодействия	Исполнители
1.	Сентябрь	Организация занятий физической культурой. Консультации для родителей “Требование к физкультурной форме.”	Групповые Собрания	Инструктор по физической культуре
2.	Октябрь	Правила поведения во время физкультурных занятий	Оформление стенда	Инструктор по физической культуре
3.	Ноябрь	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре
4.	Декабрь	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре
5.	Январь	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре
6.	Февраль	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре
7.	Апрель	Веселые старты	Спортивно-музыкальный досуг	Инструктор по физической культуре
8.	Май	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре

Перспективное планирование сотрудничества с родителями детей среднего возраста (4 – 5 лет)

	Месяц	Тема	Вид взаимодействия	Исполнители
1	Сентябрь	Организация занятий физической культурой. Требование к физкультурной форме	Групповые собрания	Инструктор по физической культуре
2	Октябрь	Правила поведения в физкультурном зале	Оформление стенда	Инструктор по физической культуре
3	Ноябрь	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре
4	Декабрь	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре
5	Январь	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре
6	Февраль	Мы защитники Отечества	Спортивно-музыкальный досуг	Инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, воспитатели
7	Март	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре
8	Апрель	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре,
9	Май	Консультации по запросам родителей	Консультации	Инструктор по физической культуре

2.3. Критерии оценки детей

Способами определения результативности реализации данной Программы является наблюдение сформированности физических навыков, которое проводится инструктором по физической культуре в течение года.

Формами подведения итогов реализации данной Программы являются:

- проведение диагностики физической подготовленности детей (сентябрь и май);
- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники в спортивном зале и на летних площадках детского сада;
- наблюдение за детьми на занятиях в спортивном зале и на летних площадках детского сада;

Способы проверки ожидаемого результата детей младшего возраста (3 - 4 года) и среднего возраста (4 – 5 лет)

	Критерии	**Показатели**	**Методы**
1	Потребность в познании	Знание названий спортивного инвентаря, правил поведения в спортивном зале и на летней площадке. Знание зимних и летних видов спорта, знание видов соревнований.	Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ наглядных пособий и видеоматериалов, тестирование занятий
2	Потребность заниматься	Посещаемость занятий. Активность на занятиях.	Анализ журнала посещаемости, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3	Самостоятельность и коммуникабельность Гуманное отношение к сверстникам	Умение самостоятельно организовывать игры, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. Активное участие в спортивной жизни ДОУ. Умение увидеть и исправить ошибки у себя и у своих сверстников.	Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализа, метод одобрения,
4	Опыт ЗОЖ	Потребность в самостоятельных, дополнительных занятиях, соблюдение гигиены, режима. Самообслуживание	Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями и другими специалистами

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов-специалистов и медицинского персонала.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре

- с заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно - оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

- с медицинской сестрой – создает условия для профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- с воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- с музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- с учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- с педагогом-психологом – способствует развитию эмоционально - волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- с младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

Взаимодействие с медицинским персоналом:

- совместная разработка рекомендаций к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. В занятия обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведется совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания:
- при проведении спортивных праздников и досугов присутствие медицинского персонала обязательно.

Взаимодействие с воспитателями:

Задача: помощь в формировании здорового образа жизни, в распределении двигательной нагрузки детей.

- Планируется и организуется образовательная деятельностьпо физическому воспитанию;
- планируется и организуется физкультурно-оздоровительная работа;
- оказывается методическая помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам. Проводятся консультации. Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения;
- разрабатывается и организуется информационная работа с родителями;
- отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения:

  - традиционные;
  - тренировочные;
  - игровые;
  - тематические;

- на занятиях с каждой группой используются корригирующие и дыхательные игры и упражнения;
- занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием. Применяются новые формы их проведения, используются инновационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие;
- воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка;
- воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям

инструктора по физической культуре, дает консультации). В свою очередь инструктор по физической культуре оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому, что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Задача: помощь музыкальному руководителю способствовать развитию у детей чувства ритма и темпа;

- музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя;
- чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее средство, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки;
- совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану.

Взаимодействие с учителем-логопедом

Задача: помощь педагогу-логопеду в обучении детей с нарушением речи.

- дети с нарушением речи, по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, нарушением координации и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве;
- по рекомендации логопеда используются подвижные и пальчиковые игры, дыхательные упражнения и игры. Поэтому в занятия обязательно включаются упражнения на дыхание и координацию движений, которые логопед планирует согласно лексическим темам;
- специалист-логопед принимает участие в подготовке детей к спортивным праздникам и досугам.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Задача: помощь педагогам-психологам в снятии психоэмоционального напряжения детей.

- в работе инструктора по физической культуре необходимо сотрудничество с педагогом - психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами;
- надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе;
- поэтому, в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений;

Таким образом, создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом.

3.2. Учебный план на год.

Количество часов и длительность занятий по физической культуре для детей младшего возраста (3 – 4 года)

Группа младшего	Неделя	Месяц	Год

возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата	занятие	Минуты	занятие	минуты	Занятие	Минуты
	2	40	8	160 мин. (2часа)	……	…….

Исключения составляют Государственные праздники

Количество часов и длительность занятий по физической культуре для детей среднего возраста (4-5 лет)

Группа	Неделя		Месяц		Год	
	занятие	Минуты	занятие	Минуты	занятие	Минуты
Группа детей старшего возраста	2	40	8	160 мин (2 ч 40 м)	…..	……..

Исключения составляют Государственные праздники.

3.3.Материально-техническое и методическое обеспечение

1.	**Основные Программы**	1.”**От рождения до школы**” Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) под редакциейН.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой –3-е изд., испр. и доп. – М., МОЗАИКА - СИНТЕЗ,2014 – 368 с. 2.Тематическое планирование в ДОУ “**Физкультурно-оздоровительная работа**” Комплексное планирование по программе. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший возраст/ авт.-сост. О.В. Музыка – Волгоград: Учитель, 2012- 127 с. 3.Тематическое планирование в ДОУ “**Физическое воспитание детей 2 – 7 лет**” Развернутое перспективное планирование по программе. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой / авт.- сост. Т.Г. Анисимова, - Волгоград: Учитель, 2012 – 131 с.
2.	**Материально – техническое обеспечение**	1. Доска наклонная с гладкой поверхностью 2. Доска наклонная с ребристой поверхностью 3. Комплект модулей ‘ТИССА” 4. Дуга для подлезания 5. Дорожка “Следочки” 6. Наборы конусов и ограничителей 7. Набор клюшек 8. Мячи – прыгунки 9. Кольцо баскетбольное 10. Канат для перетягивания 11. Маты гимнастические 12. Обручи пластмассовые 13. Мячи – фитбол 14. Комплект мячей – массажеров 15. Мячи резиновые разного диаметра 16. Флажки разноцветные 17. Мешочки для метания 18. Гимнастические палки 19. Набор кегли 20. Гимнастическая стенка 21. Тоннель для игр 22. Бассейн “сухой” 23. Дорожка массажная

		24.Набор полусфер
3.	**Дополнительная литература**	1. Т. Г. Анисимова. А. Ульянова Образовательное пространство ДОУ. “**Формирование правильной санки. Коррекция плоскостопия у дошкольников**”. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Волгоград: Учитель, 2011. – 146с. 2. **.** Е. Н. ВареникЗдоровый малыш. “**Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет**”. М.: ТЦ Сфера, 2009, - 128 с. (Здоровый малыш) 3. Е.К .Воронова ДОУ: Федеральные Государственные требования. Физическая культура, коммуникация, социализация. “**Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет**”. (Игры-эстафеты). Волгоград: Учитель 2012.-127 с. 4. В. В. Гаврилова Образовательное простран-ство ДОУ. “**Занимательная физкультура (для детей 4 – 7 лет**)”. Планирование. Конспекты занятий. Волгоград, Учитель, 2009. - 188 с. 5. Е.Ф. Желобкович “**Физкультурные занятия в детском саду (старшая группа**)” М. “Скрипторий - 2003”, 2010. – 216 с. 6. **.** М. Ю. Картушина Здоровый малыш. “**Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет**”. М.: ТЦ Сфера, 2010. – 224 с. (Здоровый малыш). 7. В. М. Качашкин “Методика физического воспитания”. М.: Просвещение, 1980. -304 с. 8. Ю.А. Кириллова “**Навстречу Олимпиаде**” Физкультурные досуги для детей дошкольного возраста. СПб.: ООО “ИЗДАТЕЛЬСТВО “ДЕТСТВО – ПРЕСС”, 2012. – 80 с. 9. М Н. Клюева “**Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада**”. СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007. – 80 с. 10. О. В. Козырева “**Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата)**. М.: Просвещение, 2005–112 11. Н. П. Недовесова**Профилактика и коррекция плоскостопия у детей**” СПб.: ООО “Издательство “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2014 – 96 с. 12.Г.А. Прохорова Культура здоровья с детства. “**Утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет**”. Практическое пособие. М.: Айрис – пресс, 2010. - 80 с. 13. Т. Б. Сидорова Инструктору физического воспитания ДОУ. “**Познавательные физкультурные занятия (подготовительная к школе группа**)” Волгоград, Учитель. 2011. - 169с. 14.Э.Я. Степаненкова Образовательная область Физическая культура. “**Сборник подвижных игр (для детей 2 – 7 лет)**”. Соответствует ФГОС. М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. - 144 с. 15. Л.И. Пензулаева“**Физическая культура в детском саду (вторая младшая группа)**”

		Для занятий с детьми 3 – 4 лет. Соответствует ФГОС. М. , МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.- 80 с. 16. Л.И. Пензулаева “**Физическая культура в детском саду (средняя группа**)”. Для занятий с детьми 4 – 5 лет. Соответствует ФГОС. М. , МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.- 80 с. 17. Л.И. Пензулаева“**Физическая культура в детском саду (старшая группа**”) . Для занятий с детьми 5 – 6 лет. Соответствует ФГОС. М. , МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.- 128 с. 18. Л.И. Пензулаева “**Физическая культура в детском саду(подготовительная к школе группа**) Для занятий с детьми6 –7 лет. Соответствует ФГОС. М. , МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.- 112 с. 19. Л.И. Пензулаева Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду. “**Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет**”. М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2010, - 128 с. 20. Л. В. Яковлева, Р.А. Юдина “**Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет**”, Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники и развлечения. М., Гуманитарный издательский центр “Владос”, 2004. - 253 с. 21. Е.В. Сулим **”Детский фитнес”** Физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 224 с. (Будь здоров дошкольник) 22. Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева **“Подвижные игры на прогулке”**. – 2-е изд. Испр. И доп. – М.; ТЦ Сфера, 2016, - 96 с. (Библиотека современного детского сада). 23.Е.А. Якимова, И.Л. Тимофейчук, Н.Э. Фатюшина и др**.”Укрепление здоровья ребенка в детском саду”** Из опыта работы в ДОУ: Методическое пособие. Под общ. Ред. М.Е. Варховскиной, - СПб,: КАРО,2014, - 296 с. 24. Т.С. Грядкина, Образовательная область **“Физическое развитие”**. Учебно-методическое пособие/ ООО “Издательство “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2017. – 144 с. 25. Л.Г. Верхозина, **“Гимнастика для детей 5-7 лет”;** Программа, планирование, комплексы занятий, рекомендации, - Изд. 2-е, Волгоград; Учитель, - 110 с.
4.	**Наглядные Пособия**	1.Современный образовательный стандарт. Соответствует ФГОС. “Библиотека программы “От рождения до школы” Наглядно – дидактическое пособие “**Дорожные знаки**” для занятий с детьми 4 – 7 лет. Ю.И. Бодрачева, М., Издательство “МОЗАИКА – СИНТЕЗ” **2. Подвижные игры для детей младшего и среднего возраста** – СПб: ОО “ИЗДАТЕЛЬСТВО “ДЕТСТВО – ПРЕСС”, 2013,- 32 с., цв.ил. (Оснащение педагогическогопроцес-са в ДОУ: Картотека сюжетных картинок; вып. 14) 3.**Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста** / сост. Т.А. Гусева, Т.О. Иванова – СПб: ООО “ИЗДАТЕЛЬСТВО “ДЕТСТВО – ПРЕСС”; 2013 – 32 л.: 28 цв.ил. – (Оснащение педагогического процесса в ДОУ:Картотека сюжетных картинок; вып. 34)

		4. Наглядно-дидактическое пособие. Рассказы по картинкам. “**Зимние виды спорта**”. “МОЗАИКА-СИНТЕЗ”,М、2009 5. Наглядно-дидактическое пособие. Рассказы по картинкам. “**История Олимпийских Игр**”, М.: “МОЗАИКА-СИНТЕЗ”, 2012 6. Наглядно-дидактическое пособие. Рассказы по картинкам. “**Летние виды спорта**”. М.: “МОЗАИКА - СИНТЕЗ”, 2012

Приложение 1

Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

Наименование мероприятия	Категория участников	Ориентировочные сроки проведения	Ответственный за проведение	Отметка о проведении
Методическая				
Психолого-медико-педагогические консилиумы (рабочие совещания) по вопросам адаптации воспитанников к ОУ	Администрация, специалисты и педагоги	Октябрь 2022	Администрация	
Выступление на родительском собрании по вопросам адаптации 1. Организация занятий по физической культуре; 2. Как одеть ребенка на занятия по физической культуре; 3. Правила поведения во время физкультурных занятий	Родители	Сентябрь 2022	Воспитатели, специалисты	
Методическая				
Смотреть таблицу № 5 ‘Перспективное планирование сотрудничества с				

родителями				
«Праздничный событийный календарь»				
Праздники и досуги в соответствии с годовым планом ОУ 1. “Защитники Отечества” спортивно-музыкальное мероприятие посвященное Дню защитника Отечества 2. “Люби и знай природу” экологическая игра-путешествие	Воспитанники, родители (законные представители)	В течение учебного года	Заместитель заведующего по ВР, старший воспитатель, воспитатели, специалисты ОУ	
Публикация, афиши, видеоматериал на официальном сайте ОУ 1. Видеоматериал спортивного мероприятия “Веселые старты”	Родители (законные представители)	В течение учебного года	Ответственный за сайт ОУ	
Модуль «Организация предметно-пространственной среды»				
Мероприятия в соответствии с программой оздоровления ОУ 1. “Защитники Отечества” посвященное Дню защитника Отечества. 2. “Люби и знай природу” экологическая игра-путешествие	Воспитанники	В течение учебного года	Заместитель заведующего по ВР, старший воспитатель, воспитатели медицинский персонал, специалисты ОУ	
Публикация, афиши, видеоматериал на официальном сайте ОУ 1. Оформление наглядно-информационного стенда : - “Чистота – залог	Родители (законные представители)	В течение учебного года	Ответственный за сайт ОУ	

здоровья"; - "Закаливание – путь к здоровью"; - "Все это поможет силы умножить"; - "Уголок здоровья"; - "Правильная осанка"; - "Волшебный полет нас в терем ведет; корригирующая гимнастика для формирования правильной осанки; - "Веселые дорожки" упражнения для укрепления стопы и голени; - "Ковер-самолет" упражнения для формирования сводов стопы; - "Радуга' упражнения с мелкими предметами; - "Укрощение мяча" статические и динамические упражнения				

ДЕТСКИЙ САД №19 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА, ГБДОУ, Карпова Наталия Анатольевна
31.08.2022 15:09 (MSK), Простая подпись