

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Нефтеюганска «Детский сад № 13 «Чебурашка»**

Принято на заседании
педагогического совета
от 27.08.2015 протокол №1

Утверждено:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №13 «Чебурашка»
от 28.08.015 года № 238

**Рабочая программа по физической культуре для детей
3-7 лет.**

Разработал:
Инструктор по физической культуре
Паламарчук Александр Сергеевич

Нефтеюганск 2015г.

№	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка.	2
1.2.	Цель, задачи.	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей.	4
1.5.	Планируемые результаты освоения программы, оценка планируемых результатов	12
2.	Содержательный раздел	
2.1	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»	13
2.2.	Основные направления и формы работы с воспитанниками	13
2.2	Организация взаимодействия с педагогами	21
2.3	Организация работы с родителями	22
3.	Организационный раздел	
3.1	Материально-техническое обеспечение	23
3.2	Развивающая предметно-пространственная среда	23
3.3	Учебный план реализации программы	26
3.4	Расписание занятий в зале	26
3.5.	Годовой план организованной деятельности	28

І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Полноценное физическое развитие дошкольника- это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях (Постановление от 22.07.2010 N 91 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой детского сада, по образовательной области «Физическое развитие».

Концепция программы:

- систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
- учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- индивидуализация;
- наглядность;
- активность;
- результативность.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Развитие основных физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движений);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Программа:

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

1.4 Характеристика контингента воспитанников

В образовательном учреждении функционирует 11 групп с контингентом детей 200 человек:

В режимах дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

В период адаптации и активированных дней возможно небольшое увеличение сна некоторых детей, подъем проводится по мере пробуждения детей.

В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика во всех группах проводится в групповом помещении, В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в спортивном зале и одно занятие на улице продолжительностью:

Во II младшей группе (с 3 до 4 лет) – 15 минут

В средней группе (с 4 до 5 лет) – 20 минут

В старшей группе (с 5 до 6 лет) – 25 минут

В подготовительной группе (с 6-7 лет) – 30 мин

Четвертый год жизни (вторая младшая группа)

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что **прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.** Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок - взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, выражая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. **Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я - молодец!).**

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности с взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»). Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается 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 большим удовольствием

участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Вызывает беспокойство: Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден; неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); затрудняется действовать по указанию инструктора по физической культуре (воспитателя), согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений; не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями; не знаком или имеет ограниченные представления о здоровом образе жизни.

Пятый год жизни (средняя группа)

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

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

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор по физической культуре широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом **он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.** Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком - в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физической культуре совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их

предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»). В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Переносит 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 подвижных играх. С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает беспокойность: Двигательный опыт (объем основных движений) беден. Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа инструктора по физической культуре (воспитателя). Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук. Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо. Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого. Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни (старшая группа)

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной к школе группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель и инструктор по физической культуре уделяют особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»). Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений); в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает беспокойство: Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук; в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности; не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры; слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений; не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни. Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего

результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физической культуре обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную к школе группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», участия в спортивных соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах.** Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому **постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обязательное условие его нормального физического развития.**

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнувшейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса

тела, перенесенные заболевания. **Инструктору по физической культуре следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.**

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику, массаж, самомассаж.

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»). Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

Вызывает беспокойство: двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости; допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке; допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности; не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым

физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

1.5. Оценка результатов развития физических качеств детей 4-7 лет

Мониторинг используется для выявления уровня усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие». Мониторинг основывается на промежуточных результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС)

Педагогический анализ проводится 2 раза в год: сентябрь - октябрь, в апреле-май.

Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, а в январе проводится промежуточная диагностика.

Таблица оценок подготовленности детей 4-7 лет, мальчики.

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30м. сек.			
4-5	7.9 и ниже	8.0-9.7	9.8 и выше
5-6	6.8 и ниже	6.9-8.8	8.9 и выше
6-7	6.3 и ниже	6.4-8.2	8.3 и выше
Тест 2. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.)			
4-5	12 и выше	11-6	5 и ниже
5-6	13 и выше	12-7	6 и ниже
6-7	14 и выше	13-8	7 и ниже
Тест 3. Прыжки в длину с места (см.)			
4-5	90 и выше	89-54	53 и ниже
5-6	110 и выше	109-71	70 и ниже
6-7	125 и выше	124-83	82 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя (см)			
4-5	9 и выше	8.9-01	0 и ниже
5-6	10 и выше	9.9-1.1	1 и ниже
6-7	11 и выше	10.9-2.1	2 и ниже
Тест 5. Челночный бег (3x10м)			
4-5	11.9 и ниже	12.0-13.0	13.1 и выше
5-6	10.9 и ниже	11.0-12.4	12.5 и выше
6-7	10.0 и ниже	10.1-11.4	11.5 и выше

Таблица оценок подготовленности детей 4-7 лет, девочки.

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30м. сек.			
4-5	8.1 и ниже	8.2-10.0	10.1 и выше
5-6	7.2 и ниже	7.3-9.1	9.2 и выше
6-7	6.7 и ниже	6.8-8.5	8.6 и выше

Тест 2. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек.)			
4-5	11 и выше	10-5	4 и ниже
5-6	12 и выше	11-6	5 и ниже
6-7	13 и выше	12-7	6 и ниже
Тест 3. Прыжки в длину с места (см.)			
4-5	85 и выше	84-46	45 и ниже
5-6	100 и выше	99-63	62 и ниже
6-7	115 и выше	114-79	78 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя (см)			
4-5	10.5 и выше	10.4-0.5	0.4 и ниже
5-6	12 и выше	11.9-1.6	1.5 и ниже
6-7	15.5 и выше	15.4-2.9	3.0 и ниже
Тест 5. Челночный бег (3x10м)			
4-5	12.1 и ниже	12.2-13.1	13.2 и выше
5-6	11.1 и ниже	11.2-12.4	12.5 и выше
6-7	10.2 и ниже	10.3-11.6	11.7 и выше

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.

Виды интеграции с образовательными областями

По задачам и содержанию психолого – педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Художественно-эстетическое развитие»	С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, музыкально-ритмическая деятельность. Музыка создает положительный эмоциональный фон для ОД, утренней гимнастики, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов.
«Познавательное развитие»	Физическое воспитание способствует развитию восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширению их познавательных возможностей и развитию интеллектуальных способностей. Движение является важным средством познания окружающего мира. При этом используется специальный комплекс физкультурных упражнений. Суть данных упражнений заключается в сочетании двух элементов: двигательного действия и упражнения, направленного на развитие умственной сферы ребенка, реализуемого в форме дидактической игры.
«Речевое развитие»	Сочетание речи и движения является очень важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей. Речь и движения очень тесно связаны, дополняют друг друга. Артикулярный аппарат детей укрепляется, развивается фонематический слух, формируется культура речи. Дети учатся вслушиваться в слова, звуки, слышать составные части слова, развивается культура речи, умение контролировать свою речь. Развиваются детские эмоции, которые повышают интерес к занятиям и речи, и все

	это по средствам проговаривания речёвок, стихов, считалочек, придумывания сказок про спорт.оборудование. на занятиях по физической культуре.
«Социально-коммуникативное»	Взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, умение действовать в коллективе и оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях. В процессе занимательной двигательной активности происходит развитие свободного общения со взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности.

2.2. Основные направления работы формы организации деятельности с детьми инструктора по физической культуре.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется по следующим направлениям:

- Оздоровление детей
- Диагностика физического развития детей
- Профилактика плоскостопия и нарушения осанки
- Развитие основных видов движений
- Совершенствование двигательных качеств и способностей детей
- Просветительская работа среди родителей и сотрудников
- Инструктор по физической культуре работает во всех группах детского сада. Проводит физкультурные занятия, а так же физкультурно-оздоровительные праздники и дни здоровья.

Четвертый год жизни (вторая младшая группа)

Задачи образовательной деятельности

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя).

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения, упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице - стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально - ритмические упражнения. Спортивные упражнения. Катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Пятый год жизни (средняя группа)

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные

общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба. С сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. С энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5x3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезания с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см.). Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах - скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание - погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения. Танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Шестой год жизни (старшая группа)

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчество в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно - гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по

пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5-2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см), с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры. С бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры - эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры. Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с инструктором по физической культуре (воспитателем). Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м). Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения. Скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

Задачи образовательной деятельности

– Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку

движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения: самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне

гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцобросы и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану,

перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Плавание. Скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

2.3. Организация взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, и родителями воспитанников

Цель: Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

Задачи:

1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.
2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации:

Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).

Совместная воспитательно-образовательная деятельность

Консультации

Коллективные просмотры

Методические выставки

Тренинги

Практикумы

План работы с педагогами

Цель: повысить профессиональную компетентность педагогов в вопросах физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками

Предполагаемый результат:

Педагоги активно вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей. Повышение уровня компетентности в физическом воспитании и физическом развитии дошкольников.

№	Формы работы	Содержание	Дата
---	--------------	------------	------

1	Консультация	Тема: Методика проведения подвижных игр	Октябрь
2	Консультация-практикум	Тема: Организация подвижных игр	Ноябрь
3	Консультация-практикум	Тема: Подвижные с учетом возраста детей.	Декабрь
4	Консультация-практикум	Тема: Игры и упражнения для гиперактивных детей.	Январь
5	Консультация-практикум	Тема: Игры и упражнения для малоподвижных детей.	Февраль
6	Семинар-практикум	Тема: Здоровьесберегающие технологий.	Февраль
7	Выставка специальной литературы	Здоровый ребенок. М.Д. Маханева Физические упражнения и подвижные игры. В.С. Кузнецов Здоровьеформирующее физическое развитие. М.М.Безруких 300 подвижных игр для оздоровления детей В.Л.Страковская. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.А,Рунова	Март
8	Мастер-класс	Тема: Хатха-Йога	Апрель
9	Консультаций по запросам педагогов	Затрагиваются вопросы, рассматриваются проблемы касающиеся конкретного педагога или группы.	По запросам
10	Презентация	Здоровьесберегающие технологий	май

2.4. Организация совместной деятельности с родителями

Система работы с родителями воспитанников

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

Повышение уровня компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников, изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

№	Формы работы	Содержание	Дата
1	Консультация	Тема: Правила здорового образа жизни	Октябрь
2	Семинар-практикум	Тема: Правила здорового образа жизни с чего начать?	Октябрь
3	Консультация	Тема: «Значение чистоты для здоровья ребенка»	Ноябрь
4	Презентация	Тема: Физическая культура в младшей и средней группах ДОУ	Ноябрь
5	Консультация	Тема: Физкультура как профилактика болезней ОДА	Декабрь

6	Консультация	Тема: «Спортивный уголок дома»	Январь
7	Семинар-практикум	Тема: Хатха-Йога для дошкольников	Февраль
8	Консультация	Тема: Организация и проведение прогулок в разных возрастных группах	Март
9	Консультация	Тема: Начальное ознакомление детей со спортом	Апрель
10	Консультация	Тема: Питание ребенка в семье	Май
11	Консультация	Тема: «О роли утренней гимнастики в жизни ребенка»	Июнь
12	Семинар-практикум	Тема: Предупреждение плоскостопия у детей	Июль
13	Консультация	Тема: Помогите ребенку расти	Август

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

№	Название	Автор
1	Основная общеобразовательная программа дошкольного образования: «От рождения до школы»	Е.В.Веракса
2	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида (для слабовидящих детей). Программа детского сада Коррекционная работа в детском саду	Под.ред Л.И. Плаксиной
3	Физическое развитие и здоровье	Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина
4	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	И.М.Воротилкина
5	Здоровый ребенок	М.Д.Маханева
6	Методика физического воспитания	Э.Степаненкова
7	Развивающая педагогика оздоровления	В.Т.Кудрявцев
8	Двигательная активность ребенка в детском саду	М.А.Рунова
9	Воспитание физических качеств в детском саду	В.А.Муравьев
10	Играйте на здоровье!	Л.Н.Волошина
Периодические издания		
11	Инструктор по физической культуре	2011-2012
Перечень цифровых образовательных ресурсов		
12	Министерство образования и науки Российской Федерации - http://www. bus. gov.ru	

3.2. Предметно-развивающая образовательная среда

Площадь зала позволяет проводить утреннюю гимнастику, занятия, соревнования. Зал оснащен всем необходимым оборудованием и пособиями. Санитарное состояние ежедневная уборка и проветривание.

Обязательная часть:

Спортивный зал. Спортивная площадка.

Задачи:

- Обеспечить условия для решения целей и задач основной образовательной программы
- Развивать у детей двигательные умения и навыки
- Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой
- Научить детей аккуратно обращаться со спортивным оборудованием

Применение:

Во всех видах физкультурно-оздоровительной работы.

Региональный компонент: нетрадиционное оборудование.

Задачи:

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
- Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

Применение:

во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, профилактических гимнастике, в игровой деятельности.

Предполагаемый результат:

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

Перечень традиционного и нетрадиционного оборудования находящегося в спортивном зале и на спортивной площадке.

№	Наименование оборудования	Кол-во
1	Обручи плоские	19
2	Обручи	18
3	Гимнастические палки	40
4	Кегли	45
5	Мешочки для метания	40
6	Шумовые кубики	2ком
7	Ходунки	20шт
9	Диск здоровья	4шт
10	Мячи массажные	12 шт
11	Мячи разных размеров	60 шт
12	Кубики	24 шт
13	Эстафетные палочки	30 шт

14	Платочки	30 шт
15	Флажки	20 шт
16	Гантели	20 шт
17	Погремушки	15 шт
18	Косички	40 шт
19	Жгуты	10 шт
20	Скакалки	60 шт
21	Островки	10 шт
22	Диск массажный	15 шт
23	Ролики для прессы	8 шт
24	Уголок подтягивания	1 шт
25	Маты	3 шт
26	Баскетбольные щиты	2 шт
27	Массажные дорожки	4 шт
28	Дорожки со следочками	4 шт
29	Маски	30 шт
30	Велотренажеры	1 шт
31	Беговая дорожка	1 шт
32	Бегущая по волнам	1 шт
33	Тренажеры для прессы	3 шт
34	Ребристая дорожка	2 шт
35	Модули	6 шт
36	Кольца резиновые	20 шт
37	Самокаты	6 шт
38	Батут	2шт
39	Модуль улитка	2 шт
40	Дуги для подлезания	6 шт
41	Купол	1 шт
42	Балансир	2 шт
43	Мишень	1 шт
44	Туннель	2 шт
45	Team Walker	4 шт
46	Поймай мяч кольцом	60 шт
47	Тренажер попади в цель	2
48	Мешок для прыжков красный	2
49	Мешок для прыжков синий	2
50	Доска для катания 40*40 см	3
51	Балансир диаметр 48 см	1
52	Балансир диаметр 66 см	2
53	Мяч массажный 5 см	7
54	Мяч массажный 7 см	7
Спортивная площадка		
1	Спортивные комплексы	5
2	Баскетбольные стойки	2
3	Волейбольная площадка	1
4	Пространство для организации подвижных игр, катанию на лыжах; проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.	

3.3 Учебный план инструктора по физической культуре

Формы педагогической работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
	Неделя/месяц/год			
Физкультурные занятия в зале	2/8/96	2/8/96	2/8/96	2/8/96
Физкультурные занятия на воздухе.	1/4/48	1/4/48	1/4/48	1/4/48
Объем (время)	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Утренняя гимнастика	5 – 6 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раз в год			

Физкультурные занятия являются ведущей формой двигательной культуры детей в ДОУ. Опираясь на современные программы, в ДОУ используются различные формы проведения занятий.

3.4. Расписание деятельности инструктора по физической культуре

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Группа					
2 младшая «Звездочка»	9.00-9.15-1 подгруппа 9.25-9.40-2 подгруппа физкультура		9.00-9.15-1 подгруппа 9.25-9.40-2 подгруппа физкультура		Физкультура на улице
2 младшая комп. «Мальвина»	15.15-15.30 физкультура		15.10-15.25 Физкультура	Физкультура на улице	
Средняя «А» «Колобок»		9.00-9.20 физкультура		9.00-9.20 физкультура	Физкультура на улице
Средняя «Б» «Смешарики»	9.35-9.55 физкультура		9.35-9.55 физкультура		Физкультура на улице
Средняя комп. «Росточек»		9.35-9.55 физкультура		9.30-9.50 физкультура	Физкультура на улице

Старшая «А» «Сверчок»		15.15-15.40 физкультура		15.15-15.40 физкультура	Физкультура на улице
Старшая «Б» «Радуга»	15.40-16.05 физкультура		15.35-16.00 Физкультура		Физкультура на улице
Старшая комп. «Непоседа»	10.05-10.30 физкультура		10.05-10.30 физкультура		Физкультура на улице
Подготовительна я «Б» «Солнышко»		15.50-16.20 физкультура	Физкультура на улице	15.50-16.20 физкультура	
Подготовительна я «А» «Капелька»	Физкультура на улице		16.10-16.40 физкультура		9.00-9.30 Физкультура на улице
Подготовительна я комп.«Ягодка»		10.10-10.40 физкультура		Физкультура на улице	9.40-10.10 физкультура

3.5.Годовой план мероприятий

Тема мероприятия	Цель	Интеграция образовательных областей	Группа	Ответственные
Сентябрь				
«Будем учиться, будем трудиться» Музыкально-игровая программа	Расширять представления детей об общенародном празднике Дне знаний его значимости для общества. Развивать физические качества, а так же ориентировку в пространстве по средствам соревновательной деятельности.	Физическое развитие, Художественно - эстетическое развитие, Познавательное развитие.	Все группы	Инструктор по физической культуре Паламарчук А.С. Музыкальные руководители Воспитатели
«День города» Спортивное мероприятие	Расширять представления детей о нашем городе.	Физическое развитие, Познавательное развитие.	Старшие и подготовительные группы	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Октябрь				
Мама папа я спортивная семья! Спортивное мероприятие с родителями.	Отбор команды на городской конкурс «Мама папа я спортивная семья»	Физическое развитие	Подготовительные группы	Музыкальные руководители, Родители Инструктор по физической культуре,

Ноябрь				
Будем крепнуть, закаляться, будем спортом заниматься.	Развивать физические качества, а так же ориентировку в пространстве по средствам соревновательной деятельности.	Физическое развитие, Художественно - эстетическое развитие.	Старшие и подготовительные группы.	Кочкина И.А Инструктор по физической культуре Паламарчук А.С.
Декабрь				
«Новогодние утренники»	Прививать интерес к спортивным играм и развлечениям по средствам внедрения их в новогодние утренники.	Художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.	Все группы	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Январь				
«Зимние забавы» Спортивное развлечение на свежем воздухе. Совместное мероприятие с МБДОУ № 12	Прививать интерес к спортивным играм и развлечениям на свежем воздухе	Художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.	Все группы	воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Февраль				
«Наша Армия сильна, защищает нас	Воспитывать патриотические и	Физическое развитие, Художественно-	Старшие, подготовительные	Музыкальные руководители,

она!»	нравственные качества детей. Закреплять знания о Российской Армии. Развивать физические качества по средствам проведения соревнований.	эстетическое развитие, Речевое развитие.	группы	воспитатели, Инструктор по физической культуре,
«Я как папа!» Мероприятие между папами младших групп		Физическое развитие, Художественно-эстетическое развитие, Речевое развитие.	Папы младших групп	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
«Зорница»	Воспитывать патриотические и нравственные качества детей.	Физическое развитие, Художественно-эстетическое развитие.	Старшие, подготовительные группы	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Март				
«А ну-ка девочки!»	Воспитывать нравственные качества детей.	Физическое развитие, Художественно-эстетическое развитие, Речевое развитие.	Старшие, подготовительные группы	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Апрель				
«День здоровья» Музыкально-спортивный праздник	Пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников. Способствовать укреплению здоровья	Физическое развитие, художественно-эстетическое развитие, речевое развитие.	Все группы	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,

	детей. Развивать физические качества, а так же ориентировку в пространстве по средствам спортивных соревнований.			
Май				
«День победы»	Формировать патриотические качества детей. Воспитывать любовь и уважения к людям прошедшим войну. Развитие физических качеств по средствам проведения соревнований.	Художественно - эстетическое развитие, познавательное, физическое развитие.	Старшие и подготовительные группы	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,
Июнь июль август				
«День защиты детей» Спортивный праздник.	Пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников. Способствовать укреплению здоровья детей. Развивать физические качества, а так же ориентировку в пространстве по средствам спортивных соревнований.	Физическое развитие, Художественно - эстетическое развитие.	Все группы	Музыкальные руководители, воспитатели, Инструктор по физической культуре,

