

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска №131

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ г. Мурманска №131
Протокол №5
От 12.05.2022г.

УТВЕРЖДЕНА
заведующим
МБДОУ г. Мурманска №131
приказ №105-ОД
От 12.05.2022г
/Воропаева М.И./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре

Составитель рабочей программы:
Машкова А.В.
инструктор по физической культуре

2022 г.
г. Мурманск

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Принципы и подходы к формированию программы.
4. Методы обучения
5. Характеристика возрастных особенностей развития дошкольников 3-7 лет.
6. Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ№131.
7. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей
 - 7.1 Режим дня
 - 7.2 Циклограмма двигательной активности
 - 7.3 Формы и методы оздоровления детей в МБДОУ№131
 - 7.4 Здоровьесберегающая направленность технологий, форм, средств и методов воспитания детей дошкольного возраста.
 - 7.5 Перспективный план проведения спортивно-массовых мероприятий для дошкольников старшего и подготовительного возраста
8. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «физическое развитие»
 - 8.1. Цели
 - 8.2 Задачи по возрастам
9. Промежуточные результаты освоения программы.
10. Система мониторинга достижений планируемых результатов
11. Приложение

1. Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по разделу «Физическая культура» составлена на основе ООП МБДОУ №131, реализуемой в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении г Мурманска №131, разработанной на основе Примерной образовательной программы дошкольного «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 2014. (далее по тексту – Программа Детство) и ряда дополнительных программ, методик и технологий, рекомендуемых авторами Программы Детство, позволяющих выполнять федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования по физическому воспитанию и образованию дошкольников.

Реализуемая программа строится на принципах личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми дошкольного возраста и обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте 3-7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных психофизических особенностей.

Цель дошкольного образования состоит в создании благоприятных условий для максимального раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребенка. Ребенок должен получить право стать субъектом собственной жизнедеятельности, увидеть свой потенциал, поверить в свои силы, научиться быть успешным в своей деятельности. Это в значительной мере облегчит ребенку переход из детского сада в школу, сохранит и разовьет интерес к познанию в условиях школьного обучения по разделу «Физическая культура».

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 5.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
(Постановление от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013

№ 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

— Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации » от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации » от 14.06.2013 № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией».

2. Цели и задачи

Цель и задачи по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, а также регионального компонента, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Основная цель заключается в создании для каждого ребенка в детском саду возможность для развития индивидуальных способностей, широкого взаимодействия с миром, активного участия в двигательной деятельности, творческой самореализации посредством физкультуры и спорта. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья посредством двигательной активности.

Задачи:

В рамках настоящей образовательной Программы реализация цели предполагает решение ряда задач:

1. Разработка содержания, обеспечивающего:

- создание условий для познавательного, речевого, социально-коммуникативного, художественно-эстетического и физического развития детей;
- воспитание, гармоничное развитие личностных качеств ребенка;
- развитие познавательной сферы (мышления, воображения, памяти, речи);
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- формирование цельности детского мировоззрения.

2. Формирование опыта практической, познавательной, творческой и другой деятельности.

3. Формирование опыта познания.

- укрепление физического и психического здоровья детей 3-7 лет;
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- развитие у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;
- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Обязательными условиями решения этих задач являются охрана и укрепление здоровья дошкольников, развитие их двигательной культуры, создание развивающей предметно-пространственной среды.

Результатом всего хода развития и воспитания ребенка в дошкольном возрасте является гармоничное развитие его личностных качеств, осознание ребенком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей, умение общаться и сотрудничать со взрослыми и сверстниками, овладение основами физической культуры и здорового образа жизни, готовность к школьному обучению.

3. Принципы и подходы к формированию программы.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны, региона, в котором проживают воспитанники;
- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с социумом;
- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

4. Методы обучения:

- Словесный: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- Наглядный: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- Практический: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

С целью формирования творческого мышления, двигательного экспериментирования на физкультурных занятиях активно используются методы проблемного обучения.

5. Характеристика возрастных особенностей развития дошкольников 3-7 лет.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения подробно рассматривается в Примерной программе «Детство». (см. основную образовательную программу МБДОУ №131)

6. Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ №131.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Оздоровительные: Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные: Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные: Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; всестороннее, гармоническое развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий	<ul style="list-style-type: none">- организация здоровьесберегающей среды в ДОО- обеспечение благоприятного течения адаптации- выполнение санитарно-гигиенического режима
2. Организационно-методическое и педагогическое направление	<ul style="list-style-type: none">- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и

	субъективных критериев здоровья методами диагностики
3. Физкультурно-оздоровительное направление	- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры - коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье
4. Профилактическое направление	- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний - предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики

7. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей:

7.1 Режим дня

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. Продуманная организация содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Реализация принципа учета сезонной периодизации региона Крайнего Севера, учет метеочувствительных и метеозависимых детей позволяет нам вносить изменения в распорядок и режимы дня каждой возрастной группы, правильно распланировать деятельность в течение всего дня, рационально чередуя разные виды детской деятельности (соответственно возрасту), отдых, прием пищи, прогулку, сон. Зная положительные и отрицательные воздействия сезонных периодов на организм ребенка, мы варьируем продолжительность и длительность сна и образовательной деятельности детей (до 5 - 10 мин. в периоды «Входа в полярную ночь », «Полярная ночь », «Выход из полярной ночи»)

Для снижения заболеваемости и метеочувствительности на неблагоприятные факторы нами разработана для каждой возрастной группы и реализуется в режиме дня система физкультурно-оздоровительных мероприятий

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению ООП МБДОУ №131 по разделу «Физическая культура» осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в соответствии с ООП МБДОУ №131

Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности по физической культуре;
- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями воспитанников при организации спортивно-массовых мероприятий.

В старшем дошкольном возрасте, в соответствии с важностью предшкольного периода, образовательная деятельность по физической культуре предполагает проведение занятий с детьми, которые осуществляются не только в традиционной форме тренировочного занятия, но и в форме увлекательной игровой деятельности, направленной на решение актуальных, интересных детям задач, увлекательных ситуаций, позволяющих осуществлять работу по физическому воспитанию и развитию дошкольников в соответствии с требованиями ФГОС.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе в теплый период, полноценное проведение общеобразовательной двигательной деятельности, отдыха и других форм физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию должна проходить не ранее чем через 30 - 40 мин после еды.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей проходит по установленному расписанию в соответствии с учебным планом МБДОУ №131

Длительность НОД по физическому развитию в разных возрастных группах в течение года соответствует СанПин.

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей).

В течение двух недель в начале и в конце учебного года (сентябрь; май), проводится педагогическая диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста

7.2 Циклограмма двигательной активности

Двигательный режим в ДОО включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий (с учётом возрастных и индивидуальных возможностей).

Формы организации	Возрастные категории детей						
	Группы раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготов. группа	логопедические группы	группа для детей с ЗПР
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей						
Применение динамических поз (сидя, стоя, лёжа)	Постоянно, как составная часть занятий и режимных моментов						
Логоритмика, ритмопластика, психогимнастические этюды	Стимулирование двигательной активности детей во время занятий и режимных моментов.						
Утренняя гимнастика (в летний период – на улице)	5 минут	6-8 минут	8-10 минут	8-10 минут	8-10 минут		
Физкультурные занятия Традиционные. Образно–игровые.	3 раза в неделю						
	Круглогодично 1 раз в неделю на открытом воздухе						

В форме круговой тренировки. Сюжетно–игровые. По интересам. Предметно–образные. По сказкам. По литературным произведениям. В форме ритмической гимнастики. Комплексное. Туризм. В форме эстафет и соревнований.	по 8 мин.	по 10 мин.	по 15 мин	по 20 мин	по 20 мин
Театр спорта – занимательная двигательная деятельность		1 р. в нед. 10 мин	1 р. в нед. 15 мин	2 р. в нед. по 20 мин	2 р. в нед. по 20 мин
Физкультминутки Логоритмические; для глаз; пальчиковые; на внимание.	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия (1 – 2 мин)			По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия (1 – 3 мин)	
Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно, не менее 2-4 раз в день в помещении и на улице				
Спортивные игры	6-8 минут	8-10 минут	10-15 минут	1-20 минут	15- 20 минут
Спортивные упражнения	Обучение педагогом не реже 1 р.в нед.				
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю				
Физические упражнения на открытом воздухе (прогулке)	5 минут	6-8 минут	8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физические упражнения на открытом воздухе (прогулке)	Ежедневно с подгруппами				
Спортивные развлечения, физкультурные досуги	5-10 мин	6-8 минут	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения, физкультурные досуги	1-2 раза в месяц				
Спортивные развлечения, физкультурные досуги	1.	15 минут	2. 20 минут	3. 20 минут	4. 20 минут
Спортивные праздники 2 раза в год	10 минут	15 минут	20 минут	20 минут	до 20 минут
День здоровья	1 раз в квартал				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО в течение года.					

7.3.ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ №131.

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-Адаптационный период -Гибкий режим -Рациональное питание -Занятия цикла «Роднички здоровья» -Организация микроклимата и стиля жизни группы.
2	Физические упражнения	- Утренняя гимнастика -Коррекционная физкультура -Подвижные игры -2-я гимнастика -Спортивные игры -Дыхательная гимнастика -Физминутки -Оздоровительные паузы -Точечный массаж
3	Гигиенические и водные процедуры.	-Мытье рук -Умывание -Игры с водой -Полоскание полости рта после приема пищи -Полоскание зева с понижением температуры
4	Свето-воздушные ванны.	Проветривание помещений -Сон при открытых фрамугах -Прогулки -Обеспечение температурного режима воздуха -Босохождение
5	Активный отдых.	Развлечения -Праздники -Игры-забавы -Дни здоровья Тематические недели -Каникулы

6	Арома и фитотерапия.	-Ароматизация помещений -Фитопитание -Аромамедальоны.
7	Свето и цветотерапия.	- Обеспечение светового режима -Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.
8	Музыкатерапия.	Музальное сопровождение режимных моментов -Музыкальное оформление фона занятий -Использование музыки в театрализованной деятельности.
9.	Стимулирующая терапия.	-Лечебное смазывание носа оксолиновой мазью -Прием фитонцидов - Витаминизация пищи.

7.4 Здоровьесберегающая направленность технологий, форм, средств и методов воспитания детей дошкольного возраста



7.5. Перспективный план проведения спортивно-массовых мероприятий для дошкольников старшего и подготовительного возраста

месяц	задачи
сентябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в играх и эстафетах с правилами дорожного движения.2. Способствовать укреплению свода стопы.3. Воспитывать уверенность в знаниях правила дорожного движения.
октябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Упражнять детей в беге на скорость, в метании мяча на дальность и в цель, в прыжках в длину с места и с разбега в прыжковую яму.2. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.3. Воспитывать желание заниматься спортом.
ноябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Закреплять умение лазать по лестнице; развивать меткость и ловкость в метании малого мяча в горизонтальную цель.2. Укреплять мышцы ног и спины.3. Воспитывать уверенность в своих силах.
декабрь	<ol style="list-style-type: none">1. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, подлезание под дуги разными способами, в беге с препятствиями.2. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.3. Воспитывать чувство коллективизма и товарищества.
январь	<ol style="list-style-type: none">1. Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве в подвижных играх и эстафетах.2. Укреплять мышцы рук, ног, туловища.3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, соперничать за свою команду.
февраль	<ol style="list-style-type: none">1. Развивать память, мышление; учиться быстро, действовать по сигналу, преодолевать различные препятствия.2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.3. Воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине.
март	<ol style="list-style-type: none">1. Упражнять в передаче мяча разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках с заданием.2. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.3. Воспитывать чувство коллективизма.

апрель	1.Упражнять в прыжках, в метании предметов в цель, в беге между предметами «змейкой», в подбрасывании и ловле мяча в играх – эстафетах. 2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. 3.Воспитывать уверенность в своих чувствах.
май	1.Развивать ловкость, координацию движения, реакцию, ориентировку в пространстве через подвижные игры и эстафеты. 2.Способствовать формированию правильной осанки и укреплению свода стопы. 3.Воспитывать желание быть здоровым.
июнь	1.Развивать физические качества через игры эстафеты. 2.Способствовать укреплению опорно -двигательного аппарата

Тематика спортивно-массовых мероприятий по необходимости может изменяться.

Модель организации непосредственно образовательной деятельности на неделю по возрастным группам составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей на основе практического пособия «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе «Детство». Авт.-сост. И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова., Волгоград: Учитель, 2016.».

8. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ».

8.1.Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, охрана здоровья и формирование основы культуры здоровья, через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни

8.2. Задачи

возраст	Задачи	Название программы, методического пособия, автор	Дидактическое обеспечение (фонотека, схемы- картинки, и т.д.)
3-4	<p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3.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 воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>6.Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека.</p>	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31</p> <p>- Л.А. «Глазырина Физическая культура дошкольникам».</p> <p>-Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду».</p> <p>Образовательная область «Здоровье» стр.37</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993.</p>	<p>Спортивный зал: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иллюстрации о спорте; - картотека подвижных игр и упражнений к занятиям; -картотека комплексов ОРУ; -подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; - наборы картинок-схем; - тематические альбомы

	<p>7.Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>8.Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья).</p> <p>9.Обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использования.</p> <p>10.Формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным объектам</p>		
4-5	<p>Задачи воспитания и развития детей</p> <p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для 	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область</p> <ul style="list-style-type: none"> - Л.А. Глазырина «Физическая культура дошкольникам». -Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» -М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми». <p>Образовательная область «Здоровье» стр.37</p> <ul style="list-style-type: none"> - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993. 	<p>Уголок физической культуры: стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> -фонотека, - картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида. - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, -карточки-схемы: точечный массаж; - карточки-схемы: упражнения и спортивные задания для НОД;

	<p>самостоятельного выполнения упражнения;</p> <p>-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>-Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.</p> <p>-Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.</p> <p>-Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.</p>		
5-6	1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	Спортивный зал: -стандартное и нестандартное

<p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения. 	<p>«Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Л.А. Глазырина «Физическая культура дошкольникам». -Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» -М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми» <p>Образовательная область «Здоровье» стр.123</p> <ul style="list-style-type: none"> - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская, Москва ,1993. 	<p>физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иллюстрации о спорте; - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; - тематические альбомы <p>Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.</p>
---	--	---

	<p>-Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>-Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.</p> <p>-Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.</p> <p>-Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.</p> <p>-Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>		
6-7	<p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и 	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <p>- Л.А. Глазырина «Физическая культура дошкольникам».</p> <p>-Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду».</p>	<p>Спортивный зал:</p> <ul style="list-style-type: none"> -стандартное и нестандартное физкультурное оборудование; - иллюстрации о спорте - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой; -фонотека; - тематические альбомы; - Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях

<p>упражнения со сверстниками и малышами; Закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементар-ное планирование двигательной деятельности; -развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. 3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений. 4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. 5.Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей. 6.Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье. 7.Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре. 8.Обеспечить сохранение и укрепление</p>	<p>-М.Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми» Образовательная область «Здоровье» стр.345 - Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская - «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p>	<p>внешнего вида. - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем. - иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма.</p>
---	---	--

	физического и психического здоровья детей		
--	---	--	--

Для каждой возрастной группы организация НОД осуществляется в соответствии с комплексно-тематическим планированием («Физическая культура. Планирование работы по освоению детьми 2-7 лет образовательной области «Физическая культура» по программе «Детство». авторы-составители: Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова, Н.Р.Кислюк. -Волгоград: Учитель, 2013г.).

9. ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Промежуточные результаты освоения программы подробно раскрыты в практическом пособии Т.С. Грядкиной «Образовательная область "Физическая культура". Методический комплект программы "Детство". 2013 г

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

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

Общие показатели физического развития.

Младшая группа:

Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности:

- двигательные умения и навыки.
- двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- навыки здорового образа жизни
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Накопление и обогащение знаний о разнообразии подвижных игр и двигательных упражнений, в частности, с учетом регионального компонента.

Старшая группа:

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

Подготовительная группа:

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

10.СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы (далее – система мониторинга) обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по физическому развитию путём критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

АНОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» и в соответствии с нормативно-правовыми документами. Регламентирующими деятельность детского сада :

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 5.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации » от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации » от 14.06.2013 № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией».

Цель программы:

Создать условия для потребности детей, в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья
 - Формирование жизненно необходимых двигательных навыков
 - создание условий для двигательной деятельности детей
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- обеспечение физического и психического благополучия.

Формы организации физического воспитания в ДООУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс. В основе которого находится физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию. Кроме того задачи направленные на физическое развитие дошкольников решаются индивидуально через совместную и самостоятельную деятельность в течении дня.

Диагностика физической подготовленности проводится 2 раза в год (вводная, заключительная).

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе.

Непосредственно образовательная деятельность проводится по общепринятой структуре (вводная, основная, заключительная часть).

Длительность занятий в каждой возрастной группе составляет:

Ранний возраст – не более 10 минут.

2 младшая группа – не более 15 минут

Средняя группа - не более 20 минут

Старшая группа- не более 25 минут

Подготовительная группа - не более 30 минут

Вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге с предметами и без них. А так же упражнения на укрепление мышц ног, стоп и осанки.

Основная часть направлена на обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала.

Заключительная часть – обеспечивает ребенку постепенный переход от напряженного состояния к относительно спокойному.

Физкультурно-массовые мероприятия включают все виды подвижной деятельности.

Праздники проводятся 1 раз в квартал и посвящены различным событиям из спортивной жизни страны.

Планирование совместной деятельности инструктора по физической культуре с другими педагогами ДОУ и родителями воспитанников осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.