

Управление образования администрации города Орла
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
- центр развития ребенка - детский сад № 84 города Орла
302038, Россия, Орловская область, город Орел, ул. Металлургов, д.46-А Телефон факс (4862) 33-56-54
ОКПО 41694871, ОГРН 1025700846775, ИНН/КПП 5751018113 / 575401001 sadik-84@vandex.ru

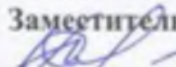
Принята на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
- центр развития ребенка
- детского сада №84 города Орла
И.Ф. Мозокина
Приказ № от 30.08.2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
на 2018 - 2019 учебный год**

Инструктор по ФК:
Борисов С.Н.
Хабарова Ю.Л.

Согласовано:
Заместитель заведующей по УВР
 Л.И. Колесникова

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разделы рабочей программы	
Список детей	
1.Целевой раздел	
1.1.Пояснительная записка	
Нормативно-правовые документы или программно-методические материалы, на основании которых разработана рабочая программа	
Цели, задачи, решаемые при реализации рабочей программы	
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей группы	
Сроки реализации рабочей программы	
1.2.Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы	
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание образовательной работы	
2.2. Перспективное тематическое (комплексно-тематическое) планирование	
2.3. Модель организации образовательного процесса	
2.4. Формы работы и др.	
3. Организационный раздел	
3.1.Режимы, НОД	
3.2.Условия реализации образовательной программы дошкольного образования	

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре дошкольного образовательного учреждения *на 2018-2019* учебный год разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольной организации (ООП ДО) в соответствии со следующими *нормативными документами*:

- Закон РФ «Об образовании в РФ»;
- Устав МБДОУ детский сад №84 города Орла
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 30.08.2013г. № 1014)
- "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» 2.4.1.3049-13 №26 от 15.05.13 г.
- Локальные акты ДОУ

Цель рабочей программы - обеспечение целостной и четкой системы планирования воспитательно - образовательной деятельности, улучшение образования воспитанников.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно - образовательного процесса детей с 3 до 4 лет с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса и соблюдения преемственности между возрастными дошкольными группами, а также определены целевые ориентиры дошкольного образования.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа педагога:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра

Содержание программы в образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у обучающихся интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- укреплять здоровье воспитанников: способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышать адаптивность к факторам природной и социальной среды;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются занятия по физической культуре, которое состоит из трёх частей:

- вводной,
- основной
- заключительной.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами, в октябре и апреле.

Развлечения, досуги проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня, Неделя здоровья проводится 1 раз в год. Праздники проводятся 2 раза в год.

Содержание регионального компонента осуществляется через организацию подвижных игр, организацию проведения занятий на прогулке.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Возрастные особенности воспитанников

1.1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

1.1.1. Психические особенности воспитанников

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

Активность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляются в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: он может более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

В этом возрасте ребенок воспринимает предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность.

На основе наглядно-действенного к 4 годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Большое значение в развитии воображения играют опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 4—5 лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Непроизвольность психических процессов сохраняется у детей и на пятом году жизни. Однако важнейшими новообразованиями являются два: в основном завершение процесса формирования активной речи и выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности.

Дети в этом возрасте стали более эмоционально устойчивыми, менее капризными. Они начинают проявлять интерес к своим сверстникам как к партнерам по игре. Мнение сверстника приобретает особую значимость. Поэтому желательно организовывать формы взаимодействия детей, предполагающие сотрудничество, а не соревнование. Отрицательная оценка, если она неизбежна, может прозвучать только в ситуации индивидуального общения, когда ее никто, кроме самого ребенка, не слышит.

1.1.2. Особенности физического развития воспитанников

Основные показатели физического развития ребенка с 3 до 4 лет таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательная система. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже, чем у взрослых. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Темп физического развития ребенка с 4-го по 5-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков

— 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста.

Опорно-двигательный аппарат ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. **Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.**

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, неординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается. Развитие органов чувств.

Зрение. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальность зрения. Однако легко может развиваться и близорукость. Необходимо выработать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития *органа слуха*. Барабанная перепонка нежна и легко ранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление.

Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности.

Индивидуальные особенности

Система работы по физическому развитию строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей, при четко организованном медико-педагогическом контроле, соблюдении оптимального двигательного режима с использованием индивидуального дифференцированного подхода при организации оздоровительных и закаляющих мероприятий.

Срок реализации программы 1 год.

Девочек
Мальчиков
I группу здоровья имеют
II группу здоровья имеют
III группу здоровья имеют
IV группу здоровья имеют

Список детей группы

1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы.

Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы определяются в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования (реализуемым этапом), возрастом детей, индивидуальными особенностями и возможностями каждого воспитанника.

Планируемые промежуточные результаты освоения программы

- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх эстафетах.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Соблюдает элементарные правила поведения в спортивном зале и при выполнении упражнений, в подвижных играх.
- Знает о пользе утренней гимнастики, физических упражнениях.

2. Содержательный раздел.
2.1. Содержание образовательной работы.

упражнения	задачи	содержание
Основные движения		
Ходьба	Закреплять и развивать умение ходить с согласованными движениями рук и ног, формирование правильной осанки	Ходьба обычная, на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего
Бег	Закреплять и развивать умение бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд - к концу года).
Ползание Лазание Пролезание	Учить ползать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, (перелезание с одного пролета на другой вправо, влево).
Прыжки	Учить энергично отталкиваться и мягко приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см, через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см, с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см), с короткой скакалкой.

Катание Бросание Ловля	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди.	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м) Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.
Равновесие	Сохранять равновесие при выполнении упражнений стоя на месте и в движении	Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Строевые упражнения	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, координацию. Согласовывать свои действия с действиями товарища.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Развивать чувство ритма и двигательные способности занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения		

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Укрепление и развитие мышц рук и плечевого пояса	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Укрепление и развитие мышц спины	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Укрепление и развитие мышц ног	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения	Сохранять правильное положение тела при выполнении упражнений	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд). Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).
Спортивные упражнения		
Катание на санках	Учить детей кататься на санках, катать друг друга. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, силу воли, помогать друг другу. Укрепление защитных сил организма.	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
Скольжение	Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, координацию, смелость. Укрепление защитных сил организма.	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Подвижные игры		

С бегом	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками	Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
С ползанием и лазанием		«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей		«Подбрось-поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку»
На развитие ориентировки в пространстве		«Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»
Народные игры		«У медведя во бору»

2.2. Перспективное комплексно-тематическое планирование. Календарно – тематическое планирование

месяц	неделю	тема	задачи
сентябрь	1.	День Знаний. Здравствуй, Детский сад	Адаптация. Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада
	2.	Игрушки	Развитие ручной умелости через работу с игрушками, формирование умения называть свойства предметов
	3.	Осень	Расширение представлений детей об осени через проведение подвижных игр на прогулке с использованием природного материала.
	4	Дикие животные. Педагогическая диагностика	Знакомство с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью, через имитационные и подражательные игры, воспитание бережного отношения к природе
октябрь	1	Домашние животные. Педагогическая диагностика	Расширение знаний детей о домашних животных через имитационные и подражательные игры
	2	Овощи и фрукты	Формировать представления о том, что осенью созревают многие овощи и фрукты.
	3	Неделя безопасности. Транспорт	Формировать первичные представления о машинах, улицах, дороге. Познакомить с элементарными правилами дорожного движения, с некоторыми видами транспорта.
	4	Одежда	Формирование культурно-гигиенических навыков
ноябрь	1	Поздняя осень	Формирование обобщенных представлений об осени как времени года, явлениях природы через подражательные и имитационные упражнения и игры
	2	Россия мой дом. Мой город – ОРЕЛ	Напомнить детям название города, в котором они живут. Формировать у детей положительное отношение

			к детскому саду. Формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада.
	3	Дом, в котором я живу	Формировать у детей положительное отношение к детскому саду. Знакомить с оборудованием и оформлением участка для игр и занятий. Развивать ориентировку в пространстве.
	4	Я - человек. Семья. 27 ноября - День Матери	Способствовать эмоциональному сближению родителей с ребенком через проведение совместной деятельности.
	5	Я - человек. Мое тело. Все о еде и воде	Закреплять знания детей о строении своего тела (части тела). Формировать понятие полезные и вредные продукты.
декабрь	1	Зима	Познакомить воспитанников с зимними упражнениями: катание на санках, лыжах.
	2	Скоро – скоро Новый Год!	Формирование эмоционально положительного отношения к празднику, желание активно участвовать в их подготовке.
	3	Новогодние сюрпризы	Продолжать знакомить воспитанников с зимними играми и упражнениями
	4	Зима. Зимние забавы	Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека
январь	2	Чудеса, фокусы, эксперименты	Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности движений.
	3	Всюду жизнь! Красная книга России	Познакомить детей с животными, птицами, внесенными в Красную книгу России через проведение подвижных игр и подражательных упражнений.
	4	Покормите птиц зимой	Формировать представление о птицах, их повадках, зависимости от человека в зимнее время.
февраль	1	Мы дружим со спортом	Формировать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение. Формировать представление о безопасном поведении во время подвижных игр и спортивных упражнений (катание на санках, ледянках, лыжах)
	2	Профессии	Рассказать детям о профессии инструктора по физической культуре.
	3	Защитники Отечества. Народные обычаи культура.	Осуществлять гендерное воспитание (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными), знакомить детей с военными профессиями (моряк, солдат), с военной техникой. Воспитывать любовь к Родине.
	4	23 февраля –День Защитника отечества. Масленица неделя	Продолжать знакомство детей с народными традициями и обычаями через проведение совместной деятельности
март	1	Весна.	Расширение знаний детей о весенних изменениях в природе через подвижные игры, игры с речевым сопровождением, тематические комплексы оу.
	2	Мамин праздник	Воспитание бережного и чуткого отношения к самым близким людям. Расширение гендерных представлений (мужчины должны, уважительно относиться к женщинам)

	3	Какие краски у весны	Формировать представления детей о животных , птицах и явлениях природы через проведение подвижных игр и физминуток, имитационных игр
	4	Живое- неживое	Формирование представлений о взаимодействии живой и неживой природы.
	5	Животные и птицы весной	Учить основам взаимодействия с природой через проведение подвижных игр и тематических занятий
апрель	1	Книжкина неделя. Неделя сказок	Знакомить детей с устным народным творчеством через народные подвижные игры с речевым сопровождением, выполнение физминуток под чтение потешек, занятия по сказкам
	2	Космос	Познакомить с естественным источником света – солнцем.
	3	Прогулка по весеннему лесу	Формировать представления детей о животных , птицах и явлениях природы через проведение подвижных игр и физминуток, имитационных игр
	4	Прогулка по весеннему лесу	Расширение знаний детей о весенних изменениях в природе через подвижные игры, игры с речевым сопровождением, тематические комплексы ору.
май	1	Педагогическая диагностика	
	2	Этот День Победы!	Осуществлять гендерное воспитание (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными).
	3	Неделя безопасности	Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада.
	4	Смена времен года. Скоро лето!	Формировать элементарные экологические представления о работах, проводимых весной в саду и огороде, в поле через проведение подвижных игр, физминуток. Знакомить детей с родным городом, его спортивными площадками.
	5	С Днем рождения	Знакомить детей с родным городом, его спортивными площадками.
июнь	1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

План физкультурно-массовых мероприятий мероприятие

	сроки проведения	место проведения	участники	ответственный за проведение
1 сентября Встречи друзей	1 сентября	Территория дошкольного учреждения	дети и их родители	муз руководитель, инструктор воспитатели групп фк,
«Масленица» музыкально-спортивный праздник	20-26 февраля	Территория дошкольного учреждения	дети и их родители	муз руководитель, инструктор воспитатели групп фк,

«День защиты детей»	1 июня	Спортивная площадка дошкольного учреждения	дети и их родители	муз руководитель, инструктор фк воспитатели групп
---------------------	--------	--	--------------------	---

Интеграция с другими образовательными областями

«Познавательное развитие»

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.). Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта.

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования
- упражнения на ориентировку в пространстве,
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)
- просмотр и обсуждение познавательных книг, мультфильмов о спорте, спортсменах, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий.

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств
- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников
- проведение подвижных игр
- игр-соревнований
- проведение соревнований в д/с

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем

- проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке.

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
- самообслуживание

«Речевое развитие»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизировать словарный запас за счет спортивной терминологии

- проговаривание действий и название упражнений
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности
- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением
- тематических (по сказкам) игр-соревнований
- проведение соревнований в д/с

«Художественно-эстетическое развитие»

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическая культура»

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности
- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)

Использование художественных произведений для обогащения содержания области «физическая культура»

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт»

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении.

- использование упражнений ритмопластики
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку
- использование музыкально-подвижных игр
- построение занятия на танцевальном материале
- прослушивание песен о спорте

Развитие эстетических чувств детей.

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма)

2.3. Модель организации образовательного процесса.

Образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО

Модель организации воспитательно-образовательного процесса в группе

Совместная деятельность взрослого и детей	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей, социальными партнерами
Непрерывная непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	

Планирование образовательной нагрузки при работе по пятидневной неделе разработано в соответствии с максимально допустимым объемом образовательной нагрузки для возрастной группы в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13

Максимально допустимый объем дневной и недельной образовательной нагрузки (непосредственно образовательной деятельности) в день/неделю для детей среднего дошкольного возраста

Возраст	Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня
для детей от 4-х до 5 лет	не более 20 минут	не более 40 минут

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку.

В летний период непосредственно образовательную деятельность не проводят. Предпочтение отдается спортивным и подвижным играм, спортивным праздникам, экскурсиям, увеличивается продолжительность прогулок.

Непосредственно образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводят в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей ее сочетают с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей

Общий объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) определяется дошкольным образовательным учреждением с учетом:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН);
- федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- типа и вида учреждения, реализующего основную образовательную программу дошкольного образования, наличия приоритетных направлений образовательной деятельности;
- рекомендаций примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- специфики условий (климатических, демографических, национально-культурных и др.) осуществления образовательного процесса

**РЕЖИМ ДНЯ
средней группы**

Время	Виды деятельности
0 – 8.15	Прием, осмотр детей. Работа с родителями. Самостоятельные игры детей. Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми. Дежурство в уголке природы. В теплый период года на площадке для прогулок.
0 – 8.20	Утренняя гимнастика. В теплый период года на площадке для прогулок.
0-8.50	Подготовка к завтраку. Дежурство по столовой. 1-й завтрак. Воспитание КГН.
0-9.00	Самостоятельная деятельность детей. Малоподвижные игры. Подготовка к занятиям.
0-10.00	Образовательная деятельность.
00-10.10	2-й завтрак
0-10.10	Подготовка к прогулке. Прогулка.
0-10.12.30	Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей. Подготовка к обеду.
0-10.13.00	Обед. Воспитание КГН.
00-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
00-15.25	Постепенный подъем. Корректирующая гимнастика. Воздушные, водные процедуры.
0-15.50	Подготовка к полднику. Полдник. Воспитание КГН.
0-15.16.10	Образовательная деятельность. Индивидуальная работа.
0-16.30	Чтение художественной литературы. Досуги, вечера развлечений. Самостоятельная деятельность детей.
0-17.00	Подготовка к ужину. Ужин. Воспитание КГН.
00-18.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей. Работа с родителями.

Модель режима двигательной активности детей

<i>Вид деятельности по физической активности</i>	<i>Особенности проведения</i>
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе и в помещении
Двигательная разминка или свободная двигательная активность детей	Ежедневно, в перерыве между непосредственно образовательной деятельностью (НОД)
Физминутка	Ежедневно во время НОД

Упражнения на коррекцию осанки	Ежедневно, в течение дня	
Упражнения на коррекцию стопы	Ежедневно, в течение дня	
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 2 раза, в течение дня	
Подвижные игры	Ежедневно; на прогулке	
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке	
Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений	Ежедневно во время прогулки с учетом желания детей	
Гимнастика профилактическая «дорожка здоровья»	Ежедневно, по мере пробуждения	
Дальние прогулки (по территории ДОУ)	1 раз в неделю	
Занятие «Физическая культура»	3 раза в неделю, (в т.ч. 2- физрук в зале, 1 - воспитатель на прогулке)	
занятие «Музыка»	2 раза в неделю	
Самостоятельная двигательная активность детей	Ежедневно на прогулке и в группе	
День здоровья	1 раз в неделю, в пятницу	
Спортивные развлечения и музыкальные досуги, спортивные праздники	15	
ГО в течение дня	223	

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Мероприятие	Возрастные группы	Периодичность	Проводит
<i>Использование вариативных режимов дня</i>			
Основной режим	все	ежедневно	Воспитатели групп
Щадящий режим			Воспитатели групп
Гибкий режим			Воспитатели групп
Режим двигательной активности			Воспитатели групп
<i>Обследование</i>			
Обследование уровня физического развития, физической подготовленности	все	2 раза в год/сентябрь, май/	Медсестра, инструктор по физическому воспитанию, воспитатели групп.
диспансеризация	ср., ст., подгот. гр.	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники.
Осмотры детей на педикулёз	все	по графику	Медсестра
<i>Двигательная деятельность.</i>			
Утренняя гимнастика	все	ежедневно	Воспитатели групп

Физическая культура	все	3 раза в неделю	Воспитатели групп, инструктор по ф
Подвижные игры на воздухе и в помещении	все	ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по ф
Гимнастика после дневного сна (профилактика плоскостопия, нарушения осанки) пальчиковая гимнастика артикуляционная гимнастика	все	ежедневно	Воспитатели групп
Физкультминутки	все	ежедневно	Воспитатели групп
Спортивные праздники	Кроме яслей	2 раза в год	Воспитатели групп, инструктор по ф
Физкультурные досуги	Кроме яслей	1 раз в неделю	Воспитатели групп, инструктор по ф
День здоровья	все	1 раз в год	Инструктор по физической культуре, руководитель, воспитатели групп, с медсестра
<i>Оздоровительные и профилактические мероприятия</i>			
Профилактика гриппа и ОРВИ -ионизация воздуха -чесночные ингаляции -кварцевание помещений -"чесночные кулоны"	все	в неблагоприятны е периоды /весной, осенью, в период эпидемий/	Медсестра, врач, инструктор по физ воспитатели

Учебный план в группе для детей с 4-х до 5 лет

Образовательные области	Образовательная нагрузка
Познавательное развитие	2 раза в неделю
Речевое развитие	1 раз в неделю
Физическое развитие	3 раза в неделю
Художественно-эстетическое развитие	4 раза в неделю
Социально-коммуникативное развитие	В совместной деятельности в режимных моментах
Количество НОД в неделю	10

Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

Сроки	Собрания, консультации, беседы,	Участие родителей в жизни ДОУ	Наглядная пропаганда
Сентябрь	Выступления на родительском собрании, консультации: <input type="checkbox"/> «Особенности физического развития детей» <input type="checkbox"/> «Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка»		<input type="checkbox"/> «Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, её значение» <input type="checkbox"/> «Мы покупаем велосипед» <input type="checkbox"/> Спортивные секции для детей
Октябрь	Консультация на тему: <input type="checkbox"/> «Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья» (индивидуально)	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке - субботник	<input type="checkbox"/> «Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей» <input type="checkbox"/> «Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка» <input type="checkbox"/> «Смелее малыш» (домашний спортивный комплекс)
Ноябрь	Консультация на тему: <input type="checkbox"/> «Здоровье детей в наших руках»	<input type="checkbox"/> Совместное занятие с детьми	<input type="checkbox"/> «Надежная наша опора» (профилактика плоскостопия) <input type="checkbox"/> «Безопасность на дорогах» (игры в которые можно играть с ребенком в автомобиле) <input type="checkbox"/> «Эх, саночки мои» (советы родителям по выбору санок)
декабрь	Консультация на тему: <input type="checkbox"/> «Выходной день вместе с семьей – это здорово»	<input type="checkbox"/> Конкурс «Снежные фантазии» на лучшую снежную фигуру <input type="checkbox"/> «Зимние забавы» проведение п/и на площадке дошкольного учреждения	<input type="checkbox"/> «Игры на снежной площадке» <input type="checkbox"/> «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» <input type="checkbox"/> Советы родителям по обучению детей катанию на санках, ходьбе на лыжах
февраль	Консультация на тему: <input type="checkbox"/> «Режим двигательной активности дома»	<input type="checkbox"/> Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника отечества	<input type="checkbox"/> «Профилактика искривления позвоночника» (упражнения для создания мышечного корсета)
Март		Семинар-практикум на тему: <input type="checkbox"/> «Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений с детьми раннего и младшего	

		возраста» (совместно с воспитателями)	
Апрель		<input type="checkbox"/> День открытых дверей <input type="checkbox"/> Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке – субботник	
Май	<input type="checkbox"/> «Детская площадка на дачном участке» <input type="checkbox"/> «Игра, как наше наследие»		
Июнь	Индивидуальные консультации	<input type="checkbox"/> Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр с экологическим содержанием	<input type="checkbox"/> Советы родителям по обучению детей плаванию <input type="checkbox"/> «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»