

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. Metallургов, д.46-А Телефон факс (4862) 33-56-54
ОКПО 41694871, ОГРН 1025700846775, ИНН/КПП 5751018113 / 575401001 sadik-84@yandex.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 № 1 от 30.08.2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (3-4года)
на 2018 - 2019 учебный год**

Инструкторы 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 воспитанников

1.1.1. Психологические особенности

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

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».

Как и в раннем возрасте, в 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, то есть ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого.

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 3—4 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.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. И все же эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

1.1.2. Особенности физического развития

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства.

Основные показатели физического развития ребенка на этот момент 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 посильных 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. 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.

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.
- 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
Ходьба	Учить детей ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.	обычная, на носках, с высоким подниманием колена, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом)
Бег	Учить детей бегать, не наталкиваясь, друг на дружку, не шаркая ногами, не опуская головы, с координированными движениями рук и ног.	обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Прыжки	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты (в глубину), на месте, с продвижением вперед;	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный
	принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места.	выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Катание Бросание Ловля Метание	Учить принимать правильное исходное положение в метании. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Лазание	Обучать хвату за перекладину во время лазанья по гимнастической стенке. Закреплять умение ползать разными способами, подлезать, пролезать и перелезать через бревно (скамейку).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Равновесие	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии	Ходьба по прямой дорожке (ширина 1520 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны
Строевые упражнения	Приучать действовать совместно, в общем, для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку

Общеразвивающие упражнения

Для рук и плечевого пояса	Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами
Для туловища	Развитие и укрепление мышц туловища	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Для ног	Развитие и укрепление мышц ног	Подниматься на носки, поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой

		ступни
--	--	--------

Спортивные упражнения

Катание на санках	Учить кататься на санках. Развивать равновесие, координацию движения, ориентировку в пространстве. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Воспитывать волевые качества, самостоятельность.	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
Скольжение	развивать равновесие. Укреплять защитные силы организма, повышать работоспособность. Воспитывать положительные черты характера.	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Ходьба на лыжах	Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах. Повышать работоспособность и выносливость организма. Воспитание правильной осанки. Развивать пространственные ориентировки, координацию движения.	Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием

Подвижные игры

С бегом	Учить выполнять правила в подвижных играх. Развивать: - слуховое внимание (реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», и т.д.)	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
С прыжками	- ориентировку в пространстве - активность,	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
С подлезанием	самостоятельность и творчество.	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей	Закреплять двигательные умения и навыки.	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве		«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричи»

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

Месяц	Неделя	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 ОРУ 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	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	Книжнина 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.
		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 оу.
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.
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 фк, воспитатели групп
«Масленица» музыкально-спортивный праздник	20-26 февраля	Территория дошкольного учреждения	дети и их родители	муз руководитель, инструктор фк, воспитатели групп
«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 (спортивный зал детского сада и площадка), о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.).

- 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, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

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

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств

- побуждение детей к самооценке; проведение подвижных игр

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и, 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

- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением

- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением

«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

Возраст	Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности
для детей от 3-х до 4 лет	не более 15 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.

2.4. Формы работы и др.
Перспективное планирование
по взаимодействию инструктора по физической культуре с педагогами
младшей группы

Формы работы	содержание	сроки	ответственные
ПМПК	Координационное совещание по оздоровительной работе в группах	сентябрь январь май	медсестра ИФК воспитатели зам заведующего
Консультации, семинары	<p>«Интеграция экологического и физического воспитания дошкольников – прямой путь к сохранению и укреплению здоровья»</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Повышение физической активности дошкольников в режиме пребывания в ДОУ» ▪ «Русские народные подвижные игры – как средство педагогики в патриотическом воспитании детей» ▪ «Спортивные игры и упражнения зимой: задачи, методика, профилактика травматизма» ▪ «Организация и проведение Спортивной недели в детском саду». ▪ «Использование нетрадиционного оборудования как средство увеличения двигательной активности и развития двигательных навыков» ▪ «Спортивные игры и упражнения летом: задачи, методика, профилактика травматизма» 	сентябрь октябрь ноябрь январь февраль март апрель май	ИФК воспитатели зам заведующего
Педагогические советы	№ 2 «Повышение физической активности дошкольников в режиме пребывания в ДОУ»		ИФК зам заведующего
Индивидуальные консультации	Проводятся по мере необходимости «Требования к созданию центра движения в соответствии с ФГОС ДО» «Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей. Двигательные предпочтения детей»	в течении года август сентябрь	ИФК

Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

сроки	Собрания, беседы, консультации	Участие родителей в жизни ДОУ	Наглядная пропаганда
сентябрь	<p>Выступления на родительском собрании, консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Особенности физического развития детей» «Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка» 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, её значение» ▪ «Мы покупаем велосипед» ▪ Спортивные секции для детей Северного района
октябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья» (индивидуально) 	<p>Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке - субботник</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей» ▪ «Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка» ▪ «Смелее малыш» (домашний спортивный комплекс)
ноябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Здоровье детей в наших руках» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Совместное занятие с детьми 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Надежная наша опора» (профилактика плоскостопия) ▪ «Безопасность на дорогах» (игры в которые можно играть с ребенком в автомобиле) ▪ «Эх, саночки мои» (советы родителям по выбору санок)
декабрь	<p>Консультация на тему:</p> <p>«Выходной день вместе с семьей – это здорово»</p>	<p>Конкурс «Снежные фантазии» на лучшую снежную фигуру «Зимние забавы» проведение п/и на площадке дошкольного учреждения</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Игры на снежной площадке» ▪ «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» ▪ Советы родителям по обучению детей катанию на санках, ходьбе на лыжах
январь			<p>- «Снежная крепость»</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Подвижные игры зимой»
февраль	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Режим двигательной активности дома» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника отечества 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Профилактика искривления позвоночника» (упражнения для создания мышечного корсета)

март	Семинар-практикум на тему: ▪ «Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений с детьми раннего и младшего возраста» (совместно с воспитателями)		«Игры с ветром»
апрель		День открытых дверей ▪ Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке – суббота	«Игры с водой» «Игры с песком»
май			«Детская площадка на дачном участке» ▪ «Игра, как наше наследие»
июнь	Индивидуальные консультации	▪ Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр с экологическим содержанием	▪ Советы родителям по обучению детей плаванию ▪ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

4. Планируемые результаты освоения программы

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

3. Организационный раздел. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении в группе для детей в возрасте от 3 лет до 4 лет

3.1. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности. **Организация жизнедеятельности воспитанников в группе для детей в возрасте от 3 лет до 4 лет**

3.2. РЕЖИМ ДНЯ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Особенности организации режимных моментов

При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности детей (длительность сна, деятельности и т.д.). Основное требование – чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского учреждения, тем лучше его настроение и выше активность.

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня 2-х младших групп

Время	Виды деятельности
6.30– 8.10	Прием, осмотр детей. Работа с родителями. Самостоятельные игры детей. Индивидуальная работа с детьми. В теплый период года на площадке для прогулок.
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика. В теплый период года на площадке для прогулок.
8.20-8.50	Подготовка к завтраку. 1-й завтрак. Воспитание КГН.
8.50-9.00	Самостоятельная деятельность детей. Малоподвижные и хороводные игры.
9.00-9.45	Образовательная деятельность.
9.45-10.00	2-й завтрак.
10.00-12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка.
12.00-12.20	Возвращение с прогулки.
12.20-12.50	Подготовка к обеду. Обед. Воспитание КГН.
12.50-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.00-15.25	Постепенный подъем. Корригирующая гимнастика.
15.25-15.50	Подготовка к полднику. Полдник. Воспитание КГН.
15.50-16.05	Образовательная деятельность. Чтение художественной литературы.
16.05-16.30	Досуги, вечера развлечений. Самостоятельная деятельность детей.
16.30-17.00	Подготовка к ужину. Ужин. Воспитание КГН.
17.00-18.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, 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
Итого 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 культуре, 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 культуре
Подвижные игры на воздухе и в помещении	все	ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по культуре
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 культуре
Физкультурные досуги	Кроме яслей	1 раз в неделю	Воспитатели групп, инструктор по культуре
День здоровья	все	1 раз в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп, ст. воспитатель, инструктор по культуре
<i>Оздоровительные и профилактические мероприятия</i>			

Профилактика гриппа и ОРВИ -ионизация воздуха -чесночные ингаляции -кварцевание помещений -"чесночные кулоны"	все	в неблагоприятные периоды весной, осенью, в период эпидемий/	Медсестра, врач, инструктор культуры воспитатели
Закаливание			
Облегченная одежда детей	все	при проведении гимнастик и физк. занятий	Воспитатели групп, инструктор культуры
Воздушные ванны	все	после дневного сна, на физ. зан.	Воспитатели групп, инструктор культуры.
Тропа здоровья	все	ежедневно после сна	Воспитатели групп, инструктор культуры
Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с нормами и с режимом дня	все		Медсестра
Профилактика дефицита микронутриентов.	все	по плану	Медсестра
Использование: йодированной соли, соков - С – витаминизация питания			
Воспитание основ здорового образа жизни			
Беседы о здоровье и правильном питании	кроме яслей	1 р. в неделю	Воспитатели
Воспитание культурно-гигиенических навыков	все	ежедневно	Воспитатели,
Экскурсия в медицинский кабинет	ст., подг. возраст	1 р. в год	Воспитатели, медсестра
Спектакли здоровьесберегающего содержания	кроме ранн. возраст	3 р. в год	Воспитатели
Каникулы	все	2 раза в год старшая, подготовительная группы	Музыкальный руководитель групп, медсестра инструктор культуры

3.2. Учебно-методическое обеспечение по направлению «Физическая культура»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-составитель Степаненкова Э.Я. – М.: Мозаика-Синтез
Технологии и методические пособия	Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина Игры и развлечения детей на воздухе - М.: Просвещение, 1981. М.Н. Попова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012 300 подвижных игр для дошкольников.- М.: Айрис-пресс, 2011. Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева
Дидактические игры	«Разложи картинки на зимние, летние виды спорта» и т.д. «Разрезные картинки» «Соедини линией спортсмена и спортивный инвентарь» Лото «Спорт», Пазлы Что лишнее?