

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 № 39 от 30.08.2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ (6-7 лет)
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 ДОУ №84
- 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 воспитательной 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. Психические особенности

К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении, и его широкий кругозор позитивно влияет на успешность среди сверстников

У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность, самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

Попытки самостоятельно придумать объяснения происходящим явлениям свидетельствуют о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Ребенок может запомнить что-либо целенаправленно. Кроме коммуникативной, развивается планирующая функция речи, то есть ребенок учиться последовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается самоинструирование, которое помогает ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослых у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, то есть целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывая вину на других.

Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

При организации совместных игр использует договор, умение учитывать интересы других, в некоторой степени умеет сдерживать свои эмоциональные порывы.

Самооценка ребенка дошкольного возраста достаточно адекватно, более характерно ее завышение, чем занижение. Необходимо более объективно оценивать результаты деятельности, чем поведение.

1.1.2. Особенности физического развития

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 6 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 5-6 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

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

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 умение легко ходить, энергично отталкиваясь от опоры.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
Бег	Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий закреплять умение бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Прыжки	Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Катание Бросание Ловля Метание	Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх, и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Лазание	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Равновесие	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Развитие и укрепления мышц кистей рук и плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Развитие и укрепление мышц спины	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Развитие и укрепление мышц ног и брюшного пресса	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать при-ставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	Сохранять равновесие, координацию	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках,

		руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные упражнения		
Катание на санках	Закаливать и укреплять организм ребенка Развивать ориентировку в пространстве	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Катание на самокате	Учиться кататься на самокате отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Проезжать между предметами	Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, выполнять повороты налево и направо
Спортивные игры		
Городки	Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола		Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея		Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Подвижные игры		
С бегом	Совершенствовать двигательные навыки Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Развивать физические качества	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками		«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазанием ползанием		«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием		«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты		«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнований		«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры		«Гори, гори ясно!» и др

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

неделя/ месяц	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 оу 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 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.

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, 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.

Познакомить дошкольников с современным олимпийским движением, охватывающим людей разного пола, национальностей, двигательных и функциональных возможностей.

Познакомить дошкольников с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры.

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, перерасчет мячей 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, фильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и России, 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 и играх с элементами спорта, 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
- сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом»
- сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта)
- 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

Возраст	Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности
для детей от 5-х до 6 лет	не более 25 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 подготовительной группы

Формы работы	содержание	срок	ответственные
МПК	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Координационное совещание по оздоровительной работе в группах	сентябрь январь май	медсестра ифк воспитатели зам заведующего

Консультации групповые, семинары	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> «Интеграция экологического и физического воспитания дошкольников – прямой путь к сохранению и укреплению здоровья» <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> «Повышение физической активности дошкольников в режиме пребывания в ДОУ» <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> «Русские народные подвижные игры – как средство педагогики в патриотическом воспитании детей» <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> «Спортивные игры и упражнения зимой: задачи, методика, профилактика травматизма» <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> «Организация и проведение Спортивной недели в детском саду». <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> «Использование нетрадиционного оборудования как средство увеличения двигательной активности и развития двигательных навыков» <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> «Спортивные игры и упражнения летом: задачи, методика, профилактика травматизма»	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>ифк зам заведующего</p>
Педагогические советы	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> № 2 «Повышение физической активности дошкольников в режиме пребывания в ДОУ»		<p>ифк зам заведующего</p>
Индивидуальные консультации	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> «Требования к созданию центра движения в соответствии с ФГОС ДО» <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> «Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей. Двигательные предпочтения детей»	<p>в течении года</p> <p>август</p> <p>сентябрь</p>	<p>ифк</p>

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> <p>«Особенности физического развития детей» «Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка»</p>		<p>«Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, её значение»</p> <p>«Мы покупаем велосипед»</p> <p>Спортивные секции для детей Калининского района</p>
Октябрь	<p>Консультация на тему:</p> <p>«Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья» (индивидуально)</p>	<p>Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадке - субботник</p>	<p>«Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей»</p> <p>«Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка»</p>

			«Смелее малыш» (домашний спортивный комплекс)
Ноябрь	Консультация на тему: «Здоровье детей в наших руках»	Совместное занятие с детьми	«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	Консультация на тему: «Выходной день вместе с семьей – это здорово»	□□ Конкурс «Снежные фантазии» на лучшую снежную фигуру □□ «Зимние забавы» проведение п/и на площадке дошкольного учреждения	«Игры на снежной площадке» «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» Советы родителям по обучению детей катанию на санках, ходьбе на лыжах
январь			«Снежная крепость» «Подвижные игры зимой»
февраль	Консультация на тему: «Режим двигательной активности дома»	Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника отечества	«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»

3. Организационный раздел.

Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении в группе для детей в возрасте от 6 лет до 7 лет

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 6 лет до 7 лет в течение дня представлена в таблице:

Режим дня подготовительной группы

Время	Виды деятельности
6.30 – 8.20	Прием, осмотр детей. Работа с родителями. Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми. Самостоятельная деятельность В теплый период года на площадке для прогулок.
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика. В теплый период года на площадке для прогулок.
8.30-8.50	Подготовка к завтраку. Дежурство по столовой. Воспитание КГН.
8.50-9.00	Самостоятельная деятельность детей. Малоподвижные игры.
9.00- 10.00	Образовательная деятельность.
10.00-10.10	2-й завтрак
10.35-12.15	Подготовка к прогулке. Прогулка. Игры наблюдения. Индивидуальная работа с детьми. Трудовая и самостоятельная деятельность детей.
12.15-12.30	Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность детей.
12.30-13.00	Обед. Воспитание КГН. Гигиенические процедуры.
13.00-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.00-15.15	Постепенный подъем. Самостоятельная деятельность.
15.15-15.30	Полдник. Воспитание КГН.
15.30-15.55	Образовательная деятельность.
15.55-16.30	Индивидуальная, подгрупповая работа. Досуги, вечера развлечений. Чтение художественной литературы. Дополнительные кружки
16.30-17.00	Подготовка к ужину. Ужин. Воспитание КГН. Дежурство по столовой.
17.00-18.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми. Самостоятельная деятельность детей. Работа с родителями.

**Формы организации
физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы***

Таблица 1

Формы организации	Подгот. группа
1. Утренняя гимнастика	15
2. Физкультурные минутки	4
3. Физкультурные паузы	10
4. Физкультурные занятия	30
5. Физкультурно-коррекционные (или физкультурно-оздоровительные) занятия	15
6. Занятия по плаванию	30
8. Игры на прогулке	25
9. Интенсивная прогулка	35
10. Тропа здоровья	60
11. Корректирующие упражнения после сна	15
12. Занятия ЛФК	15
13. Массаж	
14. Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	35
15. Физкультурный праздник (2 раза в год)	80
16. День здоровья (5 раз в год)	+
17. Каникулы (3 раза в год)	+

Продолжительность занятий с детьми, отнесёнными к разным группам (НОДА, ЧБД, здоровые) остаётся одинаковой. Дифференцированный подход обеспечивается за счёт изменения в содержании физических упражнений, их интенсивности (изменения темпа, траектории, амплитуды, дозировки).

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

№	Мероприятие	Возрастные группы	Периодичность	Проводит
Использование вариативных режимов дня				
1.	Основной режим	все	ежедневно	Воспитатели групп
2.	Щадящий режим			Воспитатели групп
3.	Гибкий режим			Воспитатели групп
4.	Режим двигательной активности			Воспитатели групп
Обследование				
1	Обследование уровня физического развития, физической подготовленности	все	2 раза в год/сентябрь, май/	Медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
2	диспансеризация	ср., ст., подгот. гр.	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра.
3	Осмотры детей на педикулёз	все	по графику	Медсестра
Двигательная деятельность.				
1	Утренняя гимнастика	все	ежедневно	Воспитатели групп
2	Физическая культура	все	3 раза в неделю	Воспитатели групп, инструктор по ФК
3	Подвижные игры на воздухе и в помещении	все	ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по ФК
4	Гимнастика после дневного сна (профилактика плоскостопия, нарушения осанки) пальчиковая гимнастика артикуляционная гимнастика	все	ежедневно	Воспитатели групп
5	Физкультминутки	все	ежедневно	Воспитатели групп
6	Спортивные праздники	Кроме яслей	2 раза в год	Воспитатели групп, инструктор по ФК
7	Физкультурные досуги	Кроме яслей	1 раз в неделю	Воспитатели групп, инструктор по ФК
8	День здоровья	все	1 раз в год	Инструктор, музыкальный руководитель, воспитатели групп, ст. воспитатель, медсестра
Оздоровительные и профилактические мероприятия				
1	Профилактика гриппа и ОРВИ -ионизация воздуха -чесночные ингаляции -кварцевание помещений -"чесночные кулоны"	все	в неблагоприятные периоды /весной, осенью, в период эпидемий/	Медсестра, врач, инструктор по физической культуре воспитатели