

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №69»
305026, Российская Федерация, Курская область, город Курск, улица
Менделеева, дом №6-а. Телефон: (4712)24-00-70
e-mail: mdou69kursk@yandex.ru**

Принята
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 03.09.24

Утверждена
Приказом № 266 от 03.09.2024
Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №69»
Л.И. Кривдина

**Рабочая программа
непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре
в группе общеразвивающей направленности для воспитанников в
возрасте от 4 до 5 лет
На 2024-2025 учебный год**

**Составила:
Инструктор по ФИЗО
Евланова Я.Р.**

Курск-2024г.

Содержание

Целевой раздел

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы в образовательной области Физическая культура.....	5
Целевые ориентиры освоения	9

Содержательный раздел.....11

Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	12
Тематическое планирование	13
Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса	25
Формы проведения утренней гимнастики.....	27

Организационный раздел

Организация предметно – развивающей среды.....	29
Мониторинг физической подготовленности дошкольника.....	30
Планирование событий, праздников, мероприятия.....	32
Годовой план проектной деятельности.....	34
Перечень учебно – методической литературы.....	36

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №69» разработана в соответствии с ФОП ДО.

В системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для разностороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно-волевых черт личности.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. В этом заключается основная направленность Рабочей программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие – являются неотъемлемой частью работы ДОУ.

Данная Программа проектирует и обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических возможностей и особенностей.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими ненормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. №273 – ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утвержден приказом №1014 от 30.08.2019, регистрация в МинЮсте 26.09.2019 г.)

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях от 01.01.2021 г.
№2.4.3648-20
- Устав ОУ
- ФОП ДО
- Дополнительные методические пособия:

Цели и задачи программы в образовательной области физическая культура

Цель программы:

- Создание условий реализации Рабочей программы, обеспечивающих полноценное физическое развитие личности, мотивации и способностей детей в образовательной области «Физическое развитие» и интеграцией во всех основных образовательных областях.
- Обеспечение равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного физического развития (в том числе ограниченных возможностей здоровья).
- Обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения.
- Создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей в физическом развитии.
- Разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.
- Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, квалифицированная коррекция недостатков в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Своевременное выявление и преодоление недостатков в развитии, формирование полноценного базиса для обучения в общеобразовательной школе.

Задачи программы:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
2. Обеспечить равные возможности для полноценного физического развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).
3. Обеспечить преемственность целей, задач и содержания образования, реализуемых на каждом возрастном этапе дошкольного детства по физическому развитию.
4. Создать благоприятные условия для физического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
5. Объединить обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
6. Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.
7. Развивать социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные и физические качества, инициативность, самостоятельность и ответственность ребенка, формировать предпосылки учебной деятельности.
8. Создать условия для обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Принципы построения программы по ФОП ДО:

В соответствии со Стандартом, Федеральная программа построена на следующих принципах:

принцип учёта ведущей деятельности: Федеральная программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: Федеральная программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

принцип интеграции и единства обучения и воспитания:

принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: Федеральная программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

принцип сотрудничества с семьей: реализация Федеральной программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного

взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности

не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Становление ценностей здорового образа жизни. Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться. Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).

Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Целевые ориентиры освоения

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности :
проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании: может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
2. Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
3. Тематическое планирование образовательной деятельности по физической культуре
4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы. Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения.	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - полоса препятствий, имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная, - полоса препятствий. Упражнения: - корректирующие, - классические.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа. Совместные игры. Катание на велосипедах, роликах, коньках. Футбол. Хоккей. Шахматы. Шашки. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

Тематическое планирование НОД

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование	Примечания
Сентябрь 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Шнуры	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Мячи, кубики	
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Флажки, мячи	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Обруч, шнуры	
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании);	Шнуры, мячи	

		упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.		
	НОД 3	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Мячи, кубики	
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Шнур, деревянная доска	
	НОД 3	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Мячи, шнуры	

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование	Примечания
Октябрь 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Гимнастическая скамейка, кубики	
	НОД 3	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку,	Мячи, кубики	

		развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.		
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Флажки, обручи, мячи	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Кубики	
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Дуги, мячи, бруски	
	НОД 3	Упражнять в ходьбе и беге в обход предметов, поставленных по всей площадке, повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Мячи, кубики	
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную, повторить лазание под дугу не касаясь руками пола.	Дуги, кубики	

	НОД 3	Повторить ходьбу и бег колонной по одному, упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Мячи, шнуры	
--	-------	---	-------------	--

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование	Примечания
Ноябрь 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Гимнастическая скамейка, кубики	
	НОД 3	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Кегли, мячи	
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Флажки, мячи	
	НОД 3	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Мячи	
3 Неделя	НОД 1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением	Мячи, кубики,	

	НОД 2	направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	гимн. скамейка	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Кегли, мячи	
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Гимнастическая скамейка, кубики	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Мешочки с песком, шнуры	

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование	Примечания
Декабрь 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Гимнастическая скамейка, кубики	

	НОД 3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Снежки, снеговик	
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Гимн. скамейка, мячи	
	НОД 3	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Лыжи	
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Мячи, кубики, гимн. скамейка	
	НОД 3	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Лыжи, снежки	
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Гимнастическая скамейка, кубики	
	НОД 3	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Лыжи	

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование	Примечания
Январь 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Кегли, кубики	
	НОД 3	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Лыжи, снежки	
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Кубики, мячи	
	НОД 3	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Лыжи	
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, кубики, гимнаст.скамейка	
	НОД 3	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Снежки	
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Гимнастическая скамейка, кубики, шнур	
	НОД 3	Повторить упражнение в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Снежки	

--	--	--	--	--

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование	Примечания
Февраль 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Кегли, кубики, шнуры	
	НОД 3	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Санки, снежки	
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами	Обручи, мячи, кубики	
	НОД 3	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Санки	
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Мячи, кубики, гимн. скамейка	
	НОД 3	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Снежки, санки	
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Гимнастическая скамейка, кубики, шнур	
	НОД 3	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков;	Снежки	

		повторить игровые упражнения.		
--	--	-------------------------------	--	--

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование	Примечания
Март 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Кегли, кубики, шнуры	
	НОД 3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Фишки	
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	Скакалки, мячи, кубики	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Санки	
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Мячи, кубики, гимн.скамейка	

	НОД 3	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Шнур,кубики	
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка, кубики, шнур	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Кубики, мячи	

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование	Примечания
Апрель 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Кегли, кубики, шнуры, доска деревянная	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Фишки, обручи, мячи	
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках	Кубики, фишки, мешочки с песком	

		в длину с места.		
	НОД 3	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Кегли, гимнастическая скамейка	
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Мячи, мешочки с песком	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Кегли, мячи	
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Шнуры, кегли, гимнастическая скамейка	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Кубики, мячи, кегли	

Месяц	НОД	Задачи:	Оборудование	Примечания
Май 1 неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Кегли, кубики, шнуры	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в	Фишки, обручи,	

		чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	мячи	
2 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Кубики, фишки, мячи	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Кегли, кубики	
3 Неделя	НОД 1 НОД 2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Мячи, мешочки с песком, гимнаст. скамейка	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Кегли, мячи, скакалки	
4 Неделя	НОД 1 НОД 2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Шнуры, кегли, гимнаст. скамейка	
	НОД 3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Кубики, мячи, кегли	

Организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует: на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

-Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

-Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

-Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников: консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Форма проведения утренней гимнастики

- сюжетная,
- образно – игровая,
- с использованием элементов ритмической гимнастики и танцевальных движений,
- с использованием подвижных игр с разными уровнями подвижности,
- на полосе препятствий,
- оздоровительно – беговая.

Сюжетная форма утренней гимнастики, с вплетением элементов фольклора проводится в форме двигательного рассказа или сказки. Фольклор как сокровищница русского народа позволяет разнообразить процесс физического воспитания и развития двигательной творческой инициативы детей путём нахождения новых форм. Это способствует повышению настроения во время выполнения физических упражнений.

Образно–игровая гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, потешек, загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям.

Танцевально - ритмическая разминка, одна из наиболее любимых воспитанниками детского сада, включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее проводится музыкально-ритмическая разминка с элементами танцев для малышей, гимнастические упражнения. В конце гимнастики проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон»).

Использование в утренней гимнастике упражнений *на основе ритмической гимнастики*, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой.

Утренняя гимнастика в форме подвижных игр облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В неё включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности, легкий бег 0,5 минуты, построение в круг. Подвижные игры – наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.

Утренняя гимнастика на полосе препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений. На занятиях утренней гимнастики на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с обеганием предметов, подлезаниями и многие другие.

Оздоровительно-беговая гимнастика проводится обязательно на воздухе. Упражнения циклического характера составляют основное содержание утренней гимнастики: это бег, прыжки, марш, различные виды ходьбы и игры с бегом, прыжками. Сначала детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средней скоростью в зависимости от индивидуальных особенностей детей. После бега предлагаются дыхательные упражнения, игровые упражнения. Игры на взаимодействие, пальчиковая гимнастика, мимические упражнения. В нашем дошкольном учреждении утренняя

гимнастика является одной из основных форм физического воспитания детей, поэтому проводится живо, интенсивно, привлекательно. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволяет ребенку вырасти здоровым и сильным. В заключении хотелось бы отметить основные моменты, которыми руководствуюсь при организации и проведении утренней гимнастики.

Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями, и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием.

Мониторинг физической подготовленности дошкольника

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре, при участии медицинских работников, раз в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- определить уровень физического развития на начало и конец года.
- выявить динамику изменения уровня физического развития.
- оценить технику владения основными движениями.
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.
- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка. Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств). Перед проведением мониторинга инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования. Оценка физической подготовленности. Инструктор по физкультуре оценивая физическую

подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

В программе для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м.);скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча) ; выносливость (бег 90м., 120 м. , 150 м.) ;статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ.

При проведении мониторинга ведется протокол обследования, где фиксируются количественные показатели (указываются цифры) и качественные показатели (указывается цвет).

Уровень сформированности двигательных качеств определяется как
Красный - высокий и выше среднего,
синий - средний ,
зеленый - низкий.

Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей.

Планирование событий, праздников, мероприятия

Сентябрь

Физкультурный праздник «Осенний марафон »

Цель: формирование основ здорового образа жизни у детей.

Задачи: *образовательные:* продолжать развивать двигательные навыки и физические качества; *оздоровительные:* удовлетворять потребность детей в движении; укреплять физическое и психическое здоровья; *воспитательные:* воспитывать выдержку, умение считаться с игровым поведением партнеров и взаимодействовать с ними в играх.

Декабрь

Досуг «Зимние игры и забавы»

Цель: расширять знания детей об окружающем мире; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; доставлять детям чувства радости.

Задачи: укреплять здоровье; повышать интерес детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность; способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка.

Февраль

Развлечение «Веселые проводы зимы»

Цель: познакомить детей с праздником «Масленица», расширить знания детей о народных традициях русского народа.

Задачи: обогащать знания детей о русских традициях празднования «Проводов зимы»; развивать координацию речи с движением темп и ритм речи, развивать умение работать в команде, желание помогать друг другу; развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу; развивать интерес к русским народным играм;

создать у детей праздничное настроение; воспитывать любовь и уважение к русским народным традициям, бережное отношение к своему здоровью.

Май

Спортивное развлечение «9 мая-День Победы»

Цель: закрепить знания о Дне Победы, содействовать полноценному физическому развитию детей, поддерживать потребность в двигательной активности.

Задачи: укреплять разные группы мышц при упражнениях с мячом, развивать глазомер при катании, бросании и ловле мяча; закрепить умение двигаться по кругу; развивать ловкость, быстроту реакции. Приобщать детей к истории Победы, через физическую культуру.

Годовой план проектной деятельности

1. «Наши дружные мячи»

Цель проекта – способствовать познавательному развитию ребенка в мире спорта и активных форм деятельности посредством взаимодействия с мячом индивидуального характера и при сотрудничестве со взрослым.

(родителем, педагогом)

Задачи

1) Актуализация роли семьи в физическом воспитании дошкольников, формирование гармоничных отношений между детьми и взрослыми.

2) Формирование у детей и родителей практических умений при выборе и изготовлении пособий развивающе – оздоровительной направленности и действий с ними.

3) Пропаганда здорового образа жизни посредством организации активного досуга с использованием мяча.

4) Пополнение материальной базы дошкольного учреждения спортивным оборудованием нетрадиционного способа изготовления

5) Постановка проблемы в социуме с поиском возможных вариаций ее решения.

2. «В здоровом теле - здоровый дух»

Цель проекта: формирование социальной и личностной мотивации детей среднего дошкольного возраста и их родителей на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально – значимых личностных качеств.

Задачи проекта:

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание комфортных условий для занятия физической культурой дома и в ДОУ

- поддержать интерес у детей к физкультурно – оздоровительным занятиям

3. «Детский сад и спорт»

Цель проекта: создание у детей мотивации заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни ,ознакомление с различными видами спорта , определение предпосылок к занятиям определенными видами спорта.

Познакомить с великими спортсменами страны.

Задачи проекта:

1. Ознакомить детей с разными видами спорта.
2. Развивать положительную мотивацию к занятиям спортом, здоровому образу жизни.
3. Воспитывать чувства патриотизма и интернационализма.
4. Формировать и совершенствовать спортивные умения и навыки.

Перечень учебно – методической литературы

1. Примерная Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» М., 2021 г.
2. Физкультурные праздники. Н.Лукина, Л.Чадова, Москва «АйрисПресс» 2006.
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет).
4. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.Й.Адашкявичене, Москва «Просвещение» 1992.
5. Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Береснева, М.: «Творческий центр», 2005.
6. Игры с мячом и ракеткой. В.Г.Гришин, М.: «Просвещение», 1975г.
7. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А.Давыдова, М.: «АРКТИ», 2008г
8. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А.Тимофеева, Е.А.Сагадачная, Н.Л.Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2008г
9. Движение день за днем. М.А.Рунова, М.: «Линка-пресс», 2007г
10. Методическая разработка для слушателей. Физическое воспитание. Иметодикопедагогический контроль за физическим воспитанием. Л.И.Валеева, Иж.: 2009г 14. Учебно-методическое пособие для слушателей. Закаливание детей в дошкольном учреждении. Л.В.Валеева, Иж.: 2009г
11. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.: «Просвещение», 2007г.
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. 4-5 лет. Конспекты занятий.
13. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2- 7 лет. ФГОС.
14. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет;
15. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 4–5 лет. Комплексы упражнений.

