

## Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре 4-5 лет

Рабочая программа базируется на примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей. Целью Программы является физическое развитие детей дошкольного возраста 4-5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение следующих целей:

- сохранение, укрепление и охрана физического и психического здоровья детей,
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,
- обеспечение гармоничного физического развития.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье. Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО 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.

Принят  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 30.08.2017



Утвержден  
Рабочая образовательная программа  
инструктора по физической культуре  
Парамонова Е.К.  
№ 62/6 от 31.08.2017

**Рабочая образовательная программа средней группы  
инструктора по физической культуре  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад №10 Калининского района Санкт-Петербурга  
Ахметшиной Айгуль Радиковны  
на 2017-2018 учебный год**

Санкт-Петербург  
2017 год

# Содержание

- 1. Целевой раздел**
  - 1.1 Пояснительная записка
  - 1.2 Планируемые результаты освоения Программы
- 2. Содержательный раздел**
  - 2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»
  - 2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование
  - 2.3 Взаимодействие с педагогами ДОУ
  - 2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы
  - 2.5 Форма календарного планирования
  - 2.6 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями
- 3. Организационный раздел**
  - 3.1 Учебный план
  - 3.2 Расписание непрерывной образовательной деятельности
  - 3.3 Модели организации совместной деятельности
  - 3.4 Реализуемая здоровьесберегающая технология
  - 3.5 Методическое обеспечение образовательного процесса
  - 3.6 Материально-техническое обеспечение реализации программы

# 1. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в дошкольном возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание 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 всестороннего 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.

Данная рабочая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155. Программа реализует образовательную область «Физическое развитие» основной общеобразовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №10 Калининского района города Санкт-Петербург.

Рабочая программа базируется на примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Требования СанПиН 2.4.1.3049 от 15.05.2013 г. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом от 17.10.2013г. № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;
- Основная образовательная программа ГБДОУ №10;

- Здоровьесберегающая технология с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА» в физическом воспитании.

### **Цели и задачи реализации Программы**

**Целью** Программы является физическое развитие детей дошкольного возраста 4-5 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение следующих **целей**:

- сохранение, укрепление и охрана физического и психического здоровья детей,
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни,
- обеспечение гармоничного физического развития.

Цели достигаются посредством решения следующих **задач**:

- Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела;
- Формировать правильную осанку;
- Развивать координацию движений, крупную и мелкую моторику;
- Правильно выполнять основные движения;
- Развивать у детей желание играть вместе с инструктором в подвижные игры, соблюдая простые правила;
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;
- Развивать инициативу в двигательной активности;
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- Обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями).

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения задач зависит от правильного подбора принципов воспитания и развития детей.

Данная рабочая программа опирается на **принципы** примерной основной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, 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 дошкольников не только в рамках непрерывной 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 дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на **специальные**, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий,*

*непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.*

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием занятий, циклограммой деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности инструктора по физической культуре.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму.

Рабочая программа рассчитана на три группы среднего возраста ГБДОУ №10: №10, №11 и №12.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непрерывная образовательная деятельность (НОД) по физическому развитию детей 4-5 лет организуется 3 раза в неделю: 2 занятия проводятся в спортивном зале в специально организованных условиях, одно занятие на прогулке с воспитателем.

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество НОД в неделю / время	Количество НОД в год / время
Средняя группа	2 / 40 минут	60 / 1 200 минут

### **Возрастные и индивидуальные особенности развития детей среднего возраста**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см. Возросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в

этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут.

На занятиях по физической культуре учитываются особенности здоровья детей. Некоторым из них рекомендуется ограничение физической нагрузки по состоянию здоровья.

## 1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Требования ФГОС к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

В средней группе образовательная область «Физическое развитие» предполагает следующие **результаты** освоения Программы:

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.



- Стремится к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).
- Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов.

К пяти годам ребенок преимущественно усваивает следующие **умения и навыки** по образовательной области «Физическое развитие»:

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносить свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередуясь шагом, не пропуская реек, до 2м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Срок реализации рабочей программы – один учебный год.

## **2. Содержательный раздел**

Образовательная деятельность по физическому развитию реализует основную программу ГБДОУ №10 с учетом примерной основной образовательной программы «От рождения до школы».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки,

повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Организация образовательного процесса строится с учетом закономерностей психологического развития ребенка в возрасте 4-5 лет: неравномерность, скачкообразность развития детей, ярко прослеживающаяся в разные периоды детства.

Полноценное развитие ребенка осуществляется в определенных социальных условиях жизни ребенка, в процессе общения и деятельности; обеспечение личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми, ориентация на общечеловеческие ценности, введение детей в мир культуры, установление сотрунических отношений с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка.

Важным условием организации образовательного процесса является объединение усилий со стороны всех участников образовательных отношений. Особую роль играют субъективные факторы (взаимодействия и взаимоотношения между воспитателями и воспитанниками, психологический климат) и объективные (материально-технические, социальные, санитарно-гигиенические и др.).

В наибольшей степени эффективному физическому развитию способствует интеграция содержания образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Педагогическая поддержка и сопровождение развития ребенка выступает как один из признаков современной модели образовательного процесса и выражается:

- в педагогически целесообразном применении воспитывающих и обучающих воздействий педагога на детей;
- в организации педагогом игровых, познавательных и проблемных ситуаций, ситуаций общения, обеспечивающих взаимодействие детей между собой;
- в создании атмосферы эмоционального позитива, одобрения и подчеркивания положительных проявлений детей по отношению к сверстнику и взаимодействию с ним.

## **2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»**

Психолого-педагогическая работа в образовательной области «Физическое развитие» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, а также гармоничное физическое развитие. При этом учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В

результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей 4-5 лет**

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Физическая культура в средней группе**

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

- Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Подвижные игры**

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Связь с другими образовательными областями**

Специфика модели интеграции состоит в том, при что решении основных психолого-педагогических задач области «Физическое развитие» необходимо учитывать другие основные образовательные области. Далее представлены примеры интеграции области «Физическое развитие» с основными областями.

<b>Образовательная область</b>	<b>Интеграция</b>
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</li> <li>- Формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры.</li> <li>- Формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</li> <li>- Накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</li> </ul>
Познавательное	- Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.

развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.</li> <li>- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</li> <li>- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.</li> <li>- Формировать представление о здоровом образе жизни.</li> </ul>
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.</li> <li>- Использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</li> <li>- Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения.</li> </ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.</li> <li>- Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.</li> <li>- Использование всех компонентов устной речи во время утренней гимнастики, досуговой деятельности, спортивных праздниках.</li> </ul>

## 2.2 Примерное комплексно-тематическое планирование для средней группы

Согласно комплексно-тематическому планированию для средней группы, одной теме уделяется от двух до четырех недель. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в спортивном зале и уголках физического развития в группах №10, №11, №12.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся физическая деятельность детей посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

<b>Тема, сроки</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Итоговое мероприятие</b>
<i>День знаний</i> (4-я неделя августа —	Способствовать формированию положительных эмоций к двигательной активности.	Подвижные игры с детьми. Итоговый

<p>1-я неделя сентября)</p>	<p>Знакомить новых детей с группой в ходе подвижных игр (если дети уже знакомы, следует помочь им вспомнить друг друга). Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми посредством совместных игр. Продолжать знакомить с ближайшим социальным окружением ребенка (обратить внимание на произошедшие изменения: покрашен спортивный зал, появился новый инвентарь).</p>	<p>мониторинг.</p>
<p><i>Осень</i> (2-я–4-я недели сентября)</p>	<p>Расширять представления об осени (Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы) посредством проведения подвижных игр. Учить бегу «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы. Расширять представления о правилах безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе.</p>	<p>Консультация для родителей: За здоровье – босиком! Профилактика плоскостопия.</p>
<p><i>Я в мире человек</i> (1-я–3-я недели октября)</p>	<p>Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни. Расширять представления детей о своей семье. Формировать положительную самооценку, образ Я (помогать каждому ребенку как можно чаще убеждаться в том, что он хороший, что его любят). Развивать гендерные представления посредством подвижных игр.</p>	<p>Спортивное развлечение «Осеннее путешествие»</p>
<p><i>Мой город, моя страна</i> (4-я неделя октября — 2-я неделя ноября)</p>	<p>Знакомить с некоторыми выдающимися спортсменами, прославившими Россию. Совершенствовать лазание на гимнастическую лестницу. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед. Расширять представления о правилах дорожного движения, светофором (подвижная игра «Цветные</p>	<p>Консультация для родителей: “Роль родителей в воспитании здорового ребенка”  Физкультурно-музыкальный досуг «Мы дружные ребята»</p>

	автомобили», «Воробышки и автомобиль»).	
<i>Новогодний праздник</i> (3-я неделя ноября — 4-я неделя декабря)	Организовывать игровую деятельность вокруг темы Нового года и новогоднего праздника. Развивать навыки метания в горизонтальную и вертикальную цель. Способствовать формированию правильной осанки. Вызывать положительный эмоциональный настрой.	Подвижные игры «Снежки», «Снежная карусель», «Два Мороза»  Досуг «Прогулка в зимний лес»
<i>Зима</i> (1-я–4-я недели января)	Расширять представления о зиме. Знакомить с зимними видами спорта – катанием на лыжах, санях. Обучать бросанию мяча двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка.	Физкультурный досуг «Как Мишка-Топтыжка физкультурой занимался»
<i>День защитника Отечества</i> (1-я–3-я недели февраля)	Знакомить детей с «военными» профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник), с флагом России. Воспитывать любовь к Родине. Учить перестроению в звенья. Осуществлять гендерное воспитание (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).	Консультация с родителями на тему: “Развивающие игры зимой для младшего и среднего возраста”
<i>8 Марта</i> (4-я неделя февраля — 1-я неделя марта)	Организовывать игровую деятельность вокруг семьи, любви к маме, бабушке. Расширять гендерные представления. Привлекать детей к участию в играх-эстафетах с элементами соревнования.	Досуг «Спорт – сила и здоровье»
<i>Знакомство с народной культурой и традициями</i> (2-я–4-я недели марта)	Знакомить с народным творчеством на примере народных игр. Использовать фольклор при организации игровой деятельности. В игровой форме закреплять прыжки с продвижением вперед и метании мелких предметов; подтягивание на скамейке, лежа на животе.	Праздник «Веселые старты»
<i>Весна</i> (1-я–3-я недели)	Расширять представления о весне, используя подвижные игры. Расширять знания о домашних	Консультация для родителей: «Как заинтересовать

апреля)	животных и птицах. Развивать двигательную активность: ловкость, выносливость; закреплять умение свободно двигаться по залу.	ребенка занятиями физкультурой» Физкультурный досуг «В весеннем лесу»
<i>День победы</i> (4-я апреля–1-я недели мая)	Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы. Воспитывать уважение к ветеранам войны.	Консультация для родителей: «Какой вид спорта подходит вашему ребенку?»
<i>Лето</i> (1-я–4-я недели мая)	Расширять представления о лете. Развивать ловкость в ходьбе с преодолением препятствий, быстроту в смене действий через игровые упражнения и задания. Знакомить с летними видами спорта. Способствовать закаливанию детского организма.	Досуг «Мы растем сильными и смелыми»  Консультация для родителей: «Роль родителей в организации двигательного режима на прогулке в теплый период»



### Летняя оздоровительная кампания

Июнь	Июль	Август
<p><b>Вводная часть:</b> Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- приставным шагом</li> <li>- скрестным в сторону и вперед</li> <li>- спиной вперед</li> </ul> <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с изменением темпа по сигналу</li> <li>- с выполнением заданий</li> </ul>	<p><b>Вводная часть:</b> Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- змейкой</li> <li>- с выполнением заданий</li> <li>- в чередовании с бегом</li> <li>- по «кочкам»</li> </ul> <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на месте чередуя с продвижением</li> <li>- спиной вперед</li> </ul>	<p><b>Вводная часть:</b> Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- парами, тройками</li> <li>- переступая через предметы</li> <li>- с изменением направления, ведущего</li> <li>- приставным шагом вперед, назад</li> </ul> <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевая препятствия</li> <li>- фигурный</li> </ul>
<p><b>Подвижная игра</b> (одна игра – 2 занятия подряд):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Самолеты»</li> <li>- «Лиса в курятнике»</li> <li>- «У ребят порядок свой»</li> <li>- «Карусели»</li> </ul>	<p><b>Подвижная игра</b> (одна игра – 2 занятия подряд):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Проводник и заяц»</li> <li>- «У медведя во бору»</li> <li>- «Перелет птиц»</li> <li>- «Зайки в огороде»</li> </ul>	<p><b>Подвижная игра</b> (одна игра – 2 занятия подряд):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Цветные автомобили»</li> <li>- «Бездомный заяц»</li> <li>- «С кочки на кочку»</li> <li>- «Дракон»</li> </ul>
<p><b>Заключительная часть:</b> Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитационная</li> <li>- за названным ребенком</li> <li>- по ориентирам</li> </ul> <p><b>Малоподвижная игра:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ласковые слова»</li> <li>- «Пройди и не задень»</li> <li>- «Мяч по кругу»</li> </ul>	<p><b>Заключительная часть:</b> Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с разворотом стопы наружу и внутрь</li> <li>- на корточках</li> <li>- с выполнением заданий</li> </ul> <p><b>Малоподвижная игра:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Найди свой домик»</li> <li>- «Закончи слово»</li> <li>- «Загадки-складки»</li> </ul>	<p><b>Заключительная часть:</b> Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высоко поднимая прямые ноги вперед, в сторону</li> <li>- по дорожке ограниченной площади</li> </ul> <p><b>Малоподвижная игра:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Повадки животного»</li> <li>- «Чей голос»</li> <li>- «Что пропало»</li> </ul>

## Цели и задачи основных видов движений:

### Ходьба и бег

- Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком.
- При освоении ходьбы и бега происходит:
  - укрепление мышц туловища, спины и живота
  - тренировка мелких мышц стопы
  - формирование правильной осанки
  - развитие координации движений рук и ног
  - развитие ловкости, быстроты, выносливости.

### Прыжки

- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- При прыжках происходит:
  - укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
  - развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

### Ползание и лазание

- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево).
- При ползании и лазанье происходит:
  - развитие гибкости позвоночника
  - укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

### Метание, катание, бросание и ловля мяча

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди).
- При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:
  - укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей

### Равновесие

- Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии.
- Упражняясь в равновесии, развивается:
  - чувство равновесия
  - вестибулярный аппарат,
    - собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

### Построения и перестроения

- Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

#### Психофизические качества

- Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Перечень основных движений, упражнений и подвижных игр**

#### Построение

- свободное
- врассыпную
- в колонну по одному и парами
- в шеренгу
- в круг

#### Перестроение

- Из колонны по одному в колонну по парам в движении
- В звенья на ходу
- Повороты налево, направо и кругом, переступанием

#### Ходьба

- В колонне со сменой ведущего
- В разных направлениях
- На пятках
- На внешней стороне стопы
- Мелкими и широкими шагами
- С разным положением рук
- По кругу с переменной направления
- Приставным шагом в сторону, вперед, назад
- В чередовании с другими движениями

#### Бег

- В колонне по одному и парами
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- С ускорением и замедлением темпа
- Со сменой ведущего
- По узкой дорожке, между линиями
- Широкими шагами
- В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)
- 40-60 м. в чередовании с ходьбой

### Прыжки

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая - назад
- Подскоки на месте с поворотами, направо, налево
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)
- Вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов
- На 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места (50-70 см.)
- В длину последовательно через 4-6 линий
- Из круга в круг
- В глубину с высоты 20-30 см.
- Последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.
- На месте на правой и левой ноге
- Прямой галоп

### Катание мяча

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении.

### Бросание мяча

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

### Ловля мяча

- Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

### Метание мяча

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

### Ползание и лазанье

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м

- Подлезание под веревку, дугу
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками
- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг

### Равновесие

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

### Общеразвивающие упражнения

#### *Положения и движения головы:*

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

#### *Положения и движения рук (одновременные, поочередные):*

- вверх-вниз, смена рук
- махи рук (вперед-назад, перед собой)
- вращения (одновременные двумя руками вперед-назад)
- сжимание и разжимание пальцев
- вращение кистей рук

#### *Положение и движения туловища:*

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)

#### *Положения и движения ног:*

- приседания
- подскоки на месте и с продвижением
- галоп

### Подвижные игры

- Найди себе пару
- Огуречик, огуречик
- Котята и щенята
- Мыши и кот
- Цветные автомобили
- Совушка
- Мы веселые ребята
- Лиса в курятнике
- У ребят порядок свой
- Карусели
- Проводник и заяц
- Птичка и птенчики
- У медведя во бору
- Перелет птиц
- Зайки в огороде
- Бездомный заяц
- С кочки на кочку
- Охотники и заяц

### **2.3 Взаимодействие с педагогами ДОУ**

#### Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, 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.

Инструктор по физической культуре дает консультации воспитателям для проведения подвижных игр на улице, закрепления отдельных видов движений.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

#### Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг

- физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
  3. Предупреждение негативных влияний интенсивной физической нагрузки.

### Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Взаимодействие происходит в рамках совместной подготовки спортивно-музыкальных досугов и развлечений, носит консультационный характер.

## **2.4 Система физкультурно-оздоровительной работы**

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми проводится с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий. Это означает, что действия педагогического коллектива направлены на формирование такой образовательной системы, которая основывается:

- на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации воспитательно-образовательной работы с воспитанниками и их семьями;
- создании саморазвивающей среды со здоровьесберегающими функциями (благодаря тесному сотрудничеству педагога-психолога, учителя-логопеда, медиков и родителей);
- формировании единого здоровьесберегающего пространства семьи и детского сада.

Специфической целью ДОУ, связанной с реализацией принципов здоровьесберегающей педагогики выступает «обеспечение условий для охраны психофизического здоровья и всестороннего развития ребенка».

При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики и изучение способов безопасной жизнедеятельности.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

## 2.5 Форма календарного планирования для средней группы

Дата	Группа	Тема	Построение и перестроение	Ходьба и бег	ОРУ	ОВД	Подвижные игры



## 2.6 Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. 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 основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

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

Задачи инструктора по физической культуре:

- Разъяснить родителям (на информационном стенде, на сайте ДОУ, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и

методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские праздники и открытые занятия, создание памяток.

### **План взаимодействия с родителями воспитанников**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание</b>
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию».
Октябрь	Консультация на тему: «За здоровье – босиком!»
Ноябрь	Индивидуальные консультации: «Роль родителей в воспитании здорового ребенка»
Декабрь	Индивидуальные консультации.
Январь	Семейное фото «Зимние игры и забавы»
Февраль	Консультация для родителей на тему: «Развивающие игры зимой»
Март	Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся!»
Апрель	Наглядная информация для родителей: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности. Консультация «Роль родителей в организации двигательного режима на прогулке в теплый период».

### **Темы консультаций для родителей воспитанников**

1. Здоровый образ жизни в семье.
2. Какой вид спорта подходит вашему ребенку?
3. Роль семьи в воспитании здорового ребенка.
4. Как одевать ребёнка, отправляясь в детский сад зимой.

5. На зарядку становись!
6. За здоровье – босиком! Профилактика плоскостопия.
7. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки в дошкольном возрасте.
8. Развивающие игры зимой для младшего и среднего возраста.
9. Закаливаем малыша.
10. Дыхательная гимнастика.
11. Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?
12. Правильное питание детей в период авитаминоза.
13. Спортивная форма для совместной деятельности на прогулке.
14. О летнем отдыхе детей.
15. Роль родителей в организации двигательного режима на прогулке в теплый период.

### **3. Организационный раздел**

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Режим работы ДОО пятидневный с 12-часовым пребыванием детей (с 7.00 до 19.00). Режим питания четырехразовый.

Особое внимание уделяется:

- соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;
- организации гибкого режима посещения детьми обычных групп и групп кратковременного пребывания (с учетом потребностей родителей, для детей в адаптационном периоде и пр.);
- проведению гигиенических мероприятий по профилактике утомления отдельных детей с учетом холодного и теплого времени года, изменения биоритмов детей в течение недели, активности в течение суток.

#### **3.1 Учебный план**

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13 в средних группах №10, №11, №12 составляет 2 НОД в неделю/ 40 минут. 60 НОД в год/ 1200 минут. Продолжительность занятия по физической культуре в спортивном зале в средней группе составляет до 20 мин.

Из них вводная часть:

2 мин. – беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»

2 мин. – разминка

15 мин. – основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)

1 мин. – заключительная часть (игра малой подвижности).

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)- 2 мин.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) – 18 мин.

### **Формы организации и объем образовательного процесса**

<b>Формы педагогической работы</b>	<b>Средняя группа</b>
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на воздухе	1 раз в неделю
Форма организации занятия Объем (время)	Фронтальное 20 мин.
Количество в неделю	3
Количество в месяц	12
Утренняя гимнастика	6 – 8 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раз в год
Неделя здоровья	ноябрь

### **3.2 Расписание непрерывной образовательной деятельности**

Физкультурные занятия проводятся, исходя из примерного режима дня ДОУ. При этом учитываются требования СанПин. Расписание физкультурных занятий на 2017-2018 учебный год было утверждено на совете педагогов ГБДОУ №10.

**РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
		<u><i>Зарядка (Ахметшина)</i></u> 8.00-8.10 - 2-я мл. №1,5,6 8.10-8.20 - Ср. гр. №10,11,12 8.20-8.30 - Ст. гр. №8,9, подг. гр. №7	<u><i>Зарядка (Анисимова)</i></u> 8.00-8.10 - 2-я мл. №1,5,6 8.10-8.20 - Ср. гр. №10,11,12 8.20-8.30 - Ст. гр. №8,9, подг. гр. №7	<u><i>Зарядка (Удовенко)</i></u> 8.00-8.10 - 2-я мл. №1,5,6 8.10-8.20 - Ср. гр. №10,11,12 8.20-8.30 - Ст. гр. №8,9, подг. гр. №7	
<i>Утро</i>	9.30-9.40 1-я мл. № 3	9.00-9.20 Ср. гр. № 10	9.00-9.25 Ст. гр. № 8	9.00-9.20 Ср. гр. № 12	9.00-9.15 2-я мл. № 5
	9.45-9.55 1-я мл. № 2	9.30-9.50 Ср. гр. № 12	9.30-9.40 1-я мл. № 4	9.25-9.45 Ср. гр. № 11	9.25-9.40 2-я мл. № 1
	10.10-10.35 Ст. гр. № 9	10.10-10.30 Ср. гр. № 11	9.45-9.55 1-я мл. № 2	9.50-10.00 1-я мл. № 3	9.45-10.00 2-я мл. № 6
		11.00-11.30 Подг. гр. № 7 (улица)	10.10-10.35 Ст. гр. № 9	10.10-10.30 Ср. гр. № 10	10.10-10.40 Подг. гр. № 7
				11.00-11.25 Ст. гр. № 8 (улица)	11.00-11.25 Ст. гр. № 9 (улица)
<i>Вечер</i>	15.15-15.40 Ст. гр. № 8		15.20-15.35 2-я мл. № 1		
	15.45-15.55 1-я мл. № 4		15.45-16.00 2-я мл. № 6		
	16.00-16.30 Подг. гр. № 7		16.05-16.20 2-я мл. № 5		

### 3.3 Модели организации совместной деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

*Физкультурно-досуговые мероприятия* направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. А также способствуют воспитанию дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

#### Спортивные праздники и досуги

- Октябрь - «Осеннее путешествие»
- Ноябрь - «Мы дружные ребята»
- Декабрь - «Прогулка в зимний лес»
- Январь - «Как Мишка-Топтыжка физкультурой занимался»
- Февраль - «Спорт – это сила и здоровье »
- Март - «Веселые старты»
- Апрель - «В весеннем лесу»
- Май - «Мы растем сильными и смелыми»

### 3.4 Реализуемая здоровьесберегающая технология

В ГБДОУ №10 реализуется здоровьесберегающая технология с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА» в физическом воспитании. Система «ТИСА» разработана профессором Д.П. Рыбаковым на основании 30-летней научно-практической работы.

«ТИСА» представляет собой комплекс универсальных тренажеров с модулятором мягких природных колебаний (ММПК), которые обеспечивают положительные биологические и биохимические изменения в организме человека.

«ТИСА» обладает широким спектром воздействия и позволяет решать круг важнейших задач:

- развивать и совершенствовать двигательные качества – гибкость, силу, ловкость, быстроту реакции, координацию движений;
- способствовать воспитанию правильной осанки;
- обеспечить профилактику плоскостопия;
- формировать навыки, предотвращающие травматизм;
- тренировать функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- осваивать технику спортивных игр – теннис, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон;
- нормализовать психоэмоциональный тонус детей;
- повышать эффективность работы дыхательной, сердечно – сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата.

В систему «ТИСА» входят несколько тренажеров: универсальный многофункциональный тренажер, виброскамейка (жесткий модуль), устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) , устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, гибкий модуль большой (вибродорожка большая), катоктин.

### **3.5 Методическое обеспечение образовательного процесса**

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014.
2. Авдеева Н.Е. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. - М., 2005.
3. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983.
5. Власенко Н.Э.. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва «АЙРИС-пресс», 2011.
6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. Учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – М., 2005.
8. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
9. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. - М.: Просвещение , 2006.
10. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978.
11. Лескова Г.П.. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – Москва: Просвещение, 1990.
12. Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
13. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М. : Просвещение, 1986.



14. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб.: «Литера», 2006.
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
17. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – Москва.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013.
18. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005.

### **3.6 Материально-техническое обеспечение реализации программы**

В ГБДОУ №10 оборудован зал для физкультурных занятий, оснащенный различным оборудованием и тренажерами. Все это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Стандартное и нестандартное оборудование используется для проведения игр, общеразвивающих упражнений для развития основных видов движений, обогащает двигательный опыт детей. Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных досугов и физкультурных занятий на воздухе. В каждой возрастной группе оборудованы уголки движения (спортивные уголки), где дошкольники занимаются самостоятельно и под наблюдением педагогов.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям дошкольников.

Для физкультурных занятий оборудован спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем:

1. Шведская стенка – 2шт.
2. Гимнастическая скамейка – 4шт.,
3. Мат гимнастический – 1шт.
4. Палки гимнастические - 8шт.
5. Дуги для подлезания: большие – 1шт, малые – 1шт.
6. Тактильная дорожка с соединительными элементами – 12шт.
7. Обручи: большого диаметра – 6шт., среднего – 4шт., малого – 4шт.
8. Мячи резиновые:  
Большого диаметра – 12шт, среднего диаметра – 20шт; мячи волейбольные – 6шт, футбольные—4 шт.
9. Комплект мячей-массажеров – 5мячей различного диаметра.

10. Канат – 1 шт.
11. Щиты для метания – 2 шт.
12. Сухой бассейн – 1 шт.
13. Мягкие модули – 25 шт.
14. Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.
15. Скакалки—12 шт,
16. Бадминтон – 6 комплектов.
17. Ленточки – 15 шт.
18. Кегли – 30 шт.
19. Флажки – 15 шт.
20. Гантели – 15 шт.
21. Кубики – 30 шт.
22. Тренажерно-информационный комплекс ТИСА – 1 шт.