

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ д/с №1 «Колокольчик»
Протокол №3 от 02.09.2020г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с
№1 «Колокольчик»
Л.В.Чеботарева

Рабочая программа

Инструктора по физической культуре

от 2 до 5 лет

на основании общеобразовательной программы
дошкольного образования «От рождения до
школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой,
М.А. Васильевой

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. Целевой раздел | |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Цель, задачи и принципы программы | 4 |
| 1.3 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста | 5 |
| 1.4 Социальный паспорт воспитанников | 6 |
| 1.5 Достижение планируемых результатов освоения программы | 7-8 |
| 1.6 Оценка индивидуального развития детей | 9 |
| 2. Содержательный раздел | |
| 2.1 Учебный план образовательной деятельности | 10 |
| 2.2 Содержание психолого-педагогической работы | 11-14 |
| 2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников | 15-16 |
| 3. Организационный раздел | |
| 3.1 Расписание совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми | 17 |
| 3.2 Организация предметно-развивающей среды | 18 |
| 3.3. Методическое обеспечение | 19 |
| 4. Развернутое комплексно – тематическое планирование организационной образовательной деятельности | 20 |
| Приложения | |
| - Первая младшая группа | |
| - Вторая младшая группа | |
| - Средняя группа | |

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 1 «Колокольчик» (далее по тексту Программа).

Нормативной основой рабочей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.-3049-13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 года № 26».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, образовательным программам дошкольного образования, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014.

Рабочая программа разработана с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования, с учетом стандартов и практики образовательной комплексной программы для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 5 лет «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

1.2 Цель, задачи и принципы программы

Цель реализации рабочей программы:

сохранение и укрепление здоровья воспитанников, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Работа по физической культуре в МБДОУ детский сад №1 «Колокольчик» строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и обеспечивает решение следующих **основных задач**:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Принципы и подходы к формированию программы:

Культурно-исторический подход к развитию человека (Л.С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы. От ребенка требуются такие человеческие качества, как инициативность, ответственность, способность находить нестандартные и принимать правильные решения, действовать в команде.

Деятельностный подход – образовательный процесс должен быть построен таким образом, чтобы каждый ребенок не просто осуществлял видимую, операциональную сторону деятельности, но был при этом активно – положительно мотивирован на достижение цели, добивался ожидаемого результата.

Общенаучный системный подход позволяет рассматривать Программу как систему, в которой все элементы взаимосвязаны. Один из главных признаков этой системы – ее открытость.

Принцип интеграции – во все формы работы по физическому развитию интегрируется содержание регионального компонента. Он включается как часть непосредственно двигательной деятельности: тренировочные занятия, построенные на играх, эстафетах, упражнения имитационного характера, игры разной подвижности. Также содержание регионального компонента включается в спортивные соревнования, физкультурные праздники и досуги.

Значимые для реализации программы характеристики.

1. Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.
2. Направленность на взаимосвязь с профильными специалистами учреждения. Образовательная область «Физическая культура» как особое звено в системе образовательной работы в дошкольном учреждении принизывает все направления организационной модели и реализуется через:
 - Непосредственно образовательную деятельность
 - Образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов
 - Самостоятельную деятельность детей.

1.3 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.

От 2 до 3 лет

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

От 3 до 4 лет

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть). Этот возраст благоприятен для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости и выносливости).

От 4 до 5 лет

Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый

1.4 Социальный паспорт воспитанников.

Сентябрь 2018г.

| возрастная группа | группа здоровья | | | | |
|-----------------------------|------------------|----|----|-----|----|
| | списочный состав | I | II | III | IV |
| 1 младшая (с 2 до 3 лет) | 20 | 16 | 3 | 1 | - |
| 2 младшая (с 3 до 4 лет) | 26 | 22 | 2 | 1 | 1 |
| средняя (с 4 до 5 лет) | 30 | 24 | 4 | 1 | 1 |

Май 2019г.

| возрастная группа | группа здоровья | | | | |
|-----------------------------|------------------|----|----|-----|----|
| | списочный состав | I | II | III | IV |
| 1 младшая (с 2 до 3 лет) | 24 | 19 | 3 | 1 | 1 |
| 2 младшая (с 3 до 4 лет) | 25 | 22 | 2 | 1 | - |
| средняя (с 4 до 5 лет) | 26 | 21 | 3 | 1 | 1 |

Сентябрь 2019г.

| возрастная группа | группа здоровья | | | | | |
|-----------------------------|------------------|----|----|-----|----|---|
| | списочный состав | I | II | III | IV | V |
| 1 младшая (с 2 до 3 лет) | 18 | 12 | 3 | 1 | - | - |
| 2 младшая (с 3 до 4 лет) | 23 | 16 | 4 | 1 | 1 | 1 |
| средняя (с 4 до 5 лет) | 26 | 24 | 1 | 1 | - | - |

Май 2020г.

| возрастная группа | группа здоровья | | | | | |
|-----------------------------|------------------|----|----|-----|----|---|
| | списочный состав | I | II | III | IV | V |
| 1 младшая (с 2 до 3 лет) | 17 | 13 | 3 | 1 | - | - |
| 2 младшая (с 3 до 4 лет) | 27 | 19 | 5 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | |
|---------------------------|----|----|---|---|---|---|
| средняя (с 4 до 5 лет) | 26 | 24 | 1 | 1 | - | - |
|---------------------------|----|----|---|---|---|---|

1.5 Достижение планируемых результатов освоения программы

3 года

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. У ребенка развита крупная моторика

Дети могут выполнять правильно все виды основных движений.

- Ходить: всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки; с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную, с обхождением предметов,
- Сохранять равновесие: ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см) с перешагиванием через предметы (высота 10-15см); по доске, гимнастической скамейке.
- Бегать: в колонне по одному в прямом направлении, в медленном темпе в течение 30-40 сек, с изменением темпа, по ограниченному пространству (шириной 25-30см).
- Ползать и лазать: на четвереньках по прямой, по доске, по наклонной доске, по гимнастической скамейке; подлезать под воротца, веревку (высота 30-40 см); перелезть через бревно; по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
- Действовать с мячом: ловить мяч от педагога с расстояния 50-100м; катать мяч одной рукой и двумя в заданном направлении на расстояние 50—100см; бросать мяч вперед двумя руками снизу, из-за головы, через шнур (расстояние 1,5м); метать предметы правой и левой рукой вдаль: в горизонтальную цель с расстояние 1м двумя руками и одной рукой.
- Прыгать: в длину с места не менее 30см, на двух ногах с небольшим продвижением вперед; через шнур; две параллельные линии (10-30см); вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.
- Ритмическая гимнастика: стремится действовать под музыку.

4 года

Испытывает радость и эмоциональный комфорт от проявлений двигательной деятельности. Участвует в коллективных играх.

Ребенок может выполнять правильно все виды основных движений

- Ходить: на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному и парами; между предметами; с выполнением заданий по сигналу (остановка, приседание, поворот); с перешагиванием предметов; в сочетании с другими видами движений.
- Сохранять равновесие: в ходьбе и беге по ограниченной плоскости (по доске, скамейке), по наклонной доске на высоте 35см; медленно кружиться.
- Бегать: с выполнением заданий (остановка, по сигналу в указанное место); с изменением темпа; в медленном темпе 50-60сек; с ускорением и между предметами 10м.
- Действовать с мячом: прокатывать мяч в ворота шириной 50см; ловить мяч от педагога с расстояния 70-100см; бросать вверх, вниз и ловить 2-3 раза подряд; метать вдаль правой и левой рукой на расстояние 2,5-5м в горизонтальную цель двумя руками и одной на расстояние 1,5-2м; в вертикальную цель с расстояния 1-1,5.

- Ползать и лазать: по прямой и между предмета (6м); подлезать под препятствия высотой 50см, не касаясь руками пола; по вертикальной лестнице на высоту 1,5м активными и уверенными движениями.
- Прыгать: в длину с места отталкиваясь двумя ногами не менее 40см, с продвижением вперед (2-3м), по ориентирам, через предметы высотой 5см, через 6 линий поочередно, на одной ноге на месте.
- Ритмическая гимнастика: выполнение комплексов ритмической пластики и циклических движений под музыку.

5 лет

Ребенок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом. Знает точные параметры всех основных направлений (вперед, вверх, назад, вниз, вправо, влево, в стороны); план действий (приготовиться, выполнить); принцип названия способов подлезания (по точкам опоры); зависимость способа подлезания от высоты препятствия; план действий при метании (прицел, замах, бросок); имеют представления о толчковой и маховой ногах в подпрыгивании на месте на одной ноге; правила сохранения правильной осанки.

Ребенок может выполнять правильно все виды основных движений

- Ходить: приставными шагами, на наружной стороне стоп, широким шагом; парами, враспынную, змейкой, с изменением направления и темпа; с заданием (присесть, взяться парами, принять статическую позу).
- Бегать: с ускорением с высокого старта между предметами 10м(7,2-8сек), со средней скоростью 40-60м, непрерывно 1,5мин; с заданиями (остановка, приседание, повороты); в сочетании с движениями (подлезание, прыжки).
- Прыгать: в длину с места 50-70см, через скакалку, с поворотом кругом, с продвижением вперед, через 8-10 линий, через предметы высотой 5-10см, на правой и левой ноге поочередно, с высоты с поворотом на 90°
- Действовать с мячом: прокатывать в цель с расстояния 2-2,5м; подбрасывать и ловить 4 раза подряд; отбивать на месте двумя руками и одной не менее 5 раз подряд; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м.
- Метать: вдаль большой мяч через препятствия с расстояния 2 м; набивной мяч на расстояние 2-3,8м, теннисный мяч одной рукой на расстояние 4-6м; в горизонтальную и вертикальную цели (2-2,5м) принимая правильное исходное положение.
- Лазать: по гимнастической стенке произвольным способом не пропуская реек с выполнением перехода с пролета на пролет.
- Сохранять равновесие: в ходьбе по скамейке с заданием (с мешочком на голове, присесть, выполнить поворот); ходить и бегать по наклонной доске вверх и вниз на высоте 35 см; стоять на одной ноге 5-7сек.
- Выполнять строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами; строиться в колонну, шеренгу и круг; перестраиваться в три колонны, в пары по ходу
- Ориентироваться в пространстве: находить левую и правую стороны.
- Сочетать движения с музыкой: ходьбу, бег, прыжки, комплексы ритмической пластики, демонстрируя выразительность, пластичность движения.

Владеет спортивными упражнениями.

- Катание на санках: скатывание с горки с правильной посадкой для предупреждения травматизма; съезжать с горки в ворота; тормозить при скатывании с горки; катать друг друга.
- Скольжение: скользить по ледяным дорожкам, сохраняя правильную позу.

1.6 Оценка индивидуального развития детей

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих задач:

- Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- Оптимизация работы с группой.

Педагогическая диагностика основывается на достижении детей «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. В процессе исследуются качества, характеризующие развитие физической сферы дошкольника. Педагогическая диагностика проводится два раза в год (сентябрь и май) с использованием диагностических заданий и наблюдений за поведением и деятельностью воспитанников, результаты которых заносят в карту развития каждого ребенка.

Данные по обследованию детей 2-5 лет являются исходным ориентиром для построения образовательной работы с дошкольниками в следующей возрастной группе.

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями.

Двигательные задания для оценки овладения двигательными навыками и умениями подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода.

Используется комплекс упражнений для диагностики овладения необходимыми двигательными умениями и навыками по программе «От рождения до школы».

2. Содержательный раздел.

2.1 Учебный план реализации программы

Учебный план – нормативный документ отражающий структуру учебного процесса детского сада с учетом учебно-методического, кадрового и материально-технического обеспечения. Учебный план составлен на учебный год в соответствии с реализуемой программой.

Учебный план определяет перечень образовательных областей, реализуемых в непосредственно образовательной деятельности, распределение учебного времени, отводимое на освоение содержания дошкольного образования по всем возрастным группам, образовательным областям и учебным занятиям с учетом ФГОС дошкольного образования. Содержание учебного плана обеспечивает сохранение и дальнейшее развитие физических, психических и интеллектуальных возможностей каждого ребенка, освоение образовательной программы МБДОУ и готовность детей к обучению.

Учебный план ориентирован на организацию НОД в режиме 5-ти дневной рабочей недели.

Выдержка из учебного плана образовательной деятельности По направлению «Физическое развитие»

| <i>Инвариантная часть</i> | | | |
|--|--|--------------|--------------|
| <i>Наименование программы</i> | «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.П. Васильевой | | |
| Возрастная группа | С 2 до 3 лет | с 3 до 4 лет | с 4 до 5 лет |
| Продолжительность НОД | 10 мин | 15 мин | 20 мин |
| Объем недельной образовательной нагрузки | | | |
| НОД в зале | 2 | 3 | 2 |
| НОД на улице | | | 1 |
| Количество | 2 | 3 | 3 |
| Время | 20 мин | 25 мин | 60 мин |
| <i>Оздоровительная работа</i> | | | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно | | |
| Комплексы закаливающих процедур | Ежедневно | | |

2.2 Содержание психолого-педагогической работы

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).

Дети от 2 до 3 лет

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слушать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Развивать умение ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учитывать выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Дети от 3 до 4 лет

Развивать умение 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.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

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

Учить энергично, отталкиваясь 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. Развивать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Дети от 4 до 5 лет

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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 с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Развивать умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Развивать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Развивать умение прыгать 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).

Развивать умение выполнять построения, соблюдать дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Развивать умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности 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, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Формы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Формы реализации Программы являются внешними выражениями содержания дошкольного образования, способами его существования. Обновление содержания дошкольного образования неизбежно влечет за собой и обновление его внешних выражений: происходит «сбрасывание» старых (учебное занятие) и возникновение новых форм (проектная деятельность, ситуации, викторины и конкурсы, городские спартакиады, туризм). Изменяются в соответствии с обновленным содержанием и старые, классические формы (беседы, разговор, экскурсии), которые не теряют своей актуальности в образовательной деятельности.

Основными формами работы по реализации содержания программы являются:

- Утренняя гимнастика
- Непосредственно образовательная деятельность
- Физкультурные досуги и праздники
- Индивидуальная работа

| | | | |
|---|---|---|---|
| <i>совместная</i> | | <i>самостоятельная деятельность детей</i> | <i>образовательная деятельность в семье</i> |
| <i>образовательная деятельность педагогов и детей</i> | | | |
| непосредственно образовательная деятельность | образовательная деятельность в режимных моментах | | |
| Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые - тематические | индивидуальная работа с детьми. Утренняя гимнастика: | Подвижные игры. Игровые и имитационные | беседы. Совместные игры. |

| | | | |
|--|---|--------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - классические - тренирующие - на улице <p>ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без предметов - с предметами - ритмическая гимнастика - сюжетные, имитационные, <p>Игры с элементами спорта и спортивные упражнения</p> | <ul style="list-style-type: none"> - классическая - игровая - полоса препятствий - ритмическая гимнастика, <p>импровизация. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые и проблемные ситуации. Физкультурные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оздоровительная - полоса препятствий. | <p>упражнения.</p> | <p>Участие в конкурсах и викторинах на спортивную тематику.</p> |
|--|---|--------------------|---|

Метод проектов охватывает все образовательные области и виды деятельности детей. Согласно тематическому плану МБДОУ №1 «Колокольчик» итоговыми мероприятиями кратковременных проектов при тесном взаимодействии воспитателей, музыкального руководителя и инструктора по физической культуре являются тематические праздники и развлечения: «В мире космоса», «Азбука безопасности», «Зимние забавы», «Наши защитники», «День здоровья».

2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников и социумом

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель: создание необходимых условий для взаимодействия детского сада и семьи, нацеленного на формирование у дошкольников основы физической культуры и индивидуального стиля здорового поведения.

Основные задачи:

- Установить партнерские взаимоотношения с семьями воспитанников
- Использовать различные формы сотрудничества и совместного творчества, исходя из индивидуально-дифференцированного подхода к семьям.
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении физического развития детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Формы взаимодействия:

- Обмен опытом между родителями. Родители обменивались опытом в вопросах оздоровления и физического развития детей, выступая на родительских собраниях.
- Практикумы и творческие задания. В практикумах родители не только получают практические навыки для оздоровления и физического развития ребенка, но и выступают в роли «коллективного педагога» в режимных моментах. В творческих заданиях дети под руководством своих родителей участвуют в различных конкурсах на спортивную тематику, которые им предлагают педагоги с учетом способностей и интересов ребенка.
- Активный отдых и экскурсии. Педагоги совместно с родителями определяют тему, место для совместного активного отдыха, подбирают игровые задания, упражнения. Данная форма помогает установить эмоциональный контакт между педагогами, родителями и детьми.
- Консультации: групповые, индивидуальные.
- Наглядно-информационный метод: информационные стенды и рекомендации, фотоотчеты, презентации.
- Цель: воспитание здорового образа и стиля жизни.

Перспективный план

| <i>мероприятие</i> | <i>задачи</i> | <i>сроки</i> |
|------------------------------------|---|----------------|
| «Папа, мама, я – спортивная семья» | Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спорта. Пропаганда значения физической культуры как средств достижения физического самосовершенствования. Способствовать развитию положительных | октябрь-ноябрь |

| | | |
|---|---|-------------|
| | эмоций. | |
| «Веселые старты» - комплексная эстафета, включающая виды деятельности и элементы видов спорта в соответствии с программой | Привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой. Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления. Смотр физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных организациях | март-апрель |
| «Мы со спортом дружны» | Развитие и укрепление двигательных умений, навыков и физических качеств. | март-апрель |

3. Организационный раздел.

3.1 Расписание совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса: совместная деятельность взрослого и детей; самостоятельная деятельность детей.

Расписание

| группа | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
|-----------|----------------------------------|-------------|-----------|---------|-------------|
| 1 младшая | - | 15.20-15.30 | - | - | 9.35-9.45 |
| 2 младшая | - | - | 9.00-9.15 | | 9.55-10.10 |
| средняя | утренняя гимнастика в 08.05-8.15 | | | | |
| | - | - | 9.25-9.45 | - | 15.20-15.40 |

3.2 Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда выполняет информационную, стимулирующую и развивающую функции. Дети и взрослые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Среда строится на основе ведущих принципов:

- Содержательно-насыщенной
- Трансформируемой
- Вариативной
- Доступной
- Безопасной
- Здоровьесберегающей.

Перечень оборудования и инвентаря для физкультурного зала.

| назначение | наименование |
|------------|---|
| для ОРУ | *кубики *погремушки *флажки *палки *ленточки *набивные мячи (1 кг) *гантели легкие *гантели утяжеленные (500гр) *обручи |

| | |
|--|--|
| для формирования навыков ходьбы | *плоскостные дорожки со следами *доска *наклонная доска *скамейки с зацепами для наклона *канат *зрительные ориентиры (следы, солнышки, разметка по периметру зала) |
| Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы | *массажные дорожки *массажеры для стоп *поролоновые дорожки модули *мячи массажные |
| Для освоения прыжков | *маты *набор «Кузнечик» *скакалки *батут |
| Для формирования навыков метания | *мячи резиновые большие *мячи резиновые малые *мешочки *обручи *кегли *баскетбольные корзины |

3.3. Методическое обеспечение

| | |
|--------------------------------|---|
| Программы и технологии | <p>Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2015</p> <p>Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б.: Изд-во Белый город, 2013</p> <p>Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Изд-во: СПб.: ЛОИРО, 2000</p> |
| Методические пособия | <p>Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014</p> <p>Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014</p> <p>Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.</p> <p>Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.</p> |
| Наглядно-дидактические пособия | <p>Плакаты: «Строение организма», «Правильная осанка», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».</p> <p>Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь», «Я и мое тело», «Спорт: летние виды», «Спорт: зимние виды», «Олимпиада: прошлое</p> |

| | |
|-------------|---|
| | и настоящее». |
| Презентации | «Олимпийское движение», «Паралимпийское движение», «Всемирный день инвалидов», «Национальные виды спорта народов Севера», «Всемирный день туризма», «Наша осанка» |